RAY
PUBLISHING & SCIENCE

اعرف نفسك

مجموعة من الاختبارات النفسية والسلوكية منتقاة بعناية تساعدك على فهم ذاتك من أجل نجاح متواصل في الحياة.

أسئلة معتمدة في اختبارات التوظيف في المؤسسات الغربية يمكن للمشتغلين في علم الاجتماع والمربين والإداريين استخدامها في مواقع العمل.

إعداد فداء حجار
مراجعة الدكتور وضاح سيد وهبة

اعرف نفسك

■ الطبعة الأولى 2003

■ الناشر: شعاع للنشر والعلوم

المحافظة - شارع القاهرة

هاتف : 2643546 (21) 00963

تلفاكس : 2643545 (21) 00963

ص.ب 7875

سورية ـ حلب

لمزيد من المعلومات

يرجى زيارة موقعنا على الانترنت: http://www.raypub.com

البريد الإلكتروني للقراء: info@raypub.com

البريد الإلكتروني لدور النشر والموزعين: raymail@raypub.com

إعــرف نفســــك

إعداد فداء حجار

مراجعة الدكتور وضاح سيد وهبة

نَهَاني عَقْلِي عَنْ أُمُورٍ كَثِيرَةْ

وَطَبْعي إِلَيْها بالغَرِيزَةِ جَاذِبي

أبو العلاء المعري

مقدمة

ظهرت فكرة الاختبارات النفسية منذ بداية القرن العشرين، وقد شاع استخدامها خلال 25 - 30 سنة الماضية، بسبب الحاجة إلى الموظفين ومن أجل التأكد من وضع الشخص المناسب في المكان المناسب منذ البداية.

إن أحد الأسباب الرئيسية لذلك هو تفادي سوء التقييم، مما يسبب إعادة الإعلان ومقابلة متقدمين جدد للوظائف وإعادة تدريبهم وتأهيلهم.

وتعرّف جمعية علم النفس الإنكليزية الإختبار النفسي بأنه أداة مساعدة في الحصول على تقدير كمّي لبعض الخصائص النفسية.

وقد أصبح الاعتماد على الاختبار النفسي أمراً ثابتاً في الاختيار بين الأشخاص، لكنه يمكن أن يستخدم أيضاً للحصول على معلومات موضوعية حول مهارات الأفراد المختلفة مثل مستوى معارفهم، وحوافزهم وإمكانياتهم.

ثمة نمطان أساسيان مستخدمان في الاختبارات النفسية هما: سبر الشخصية واختبارات الكفاءة.

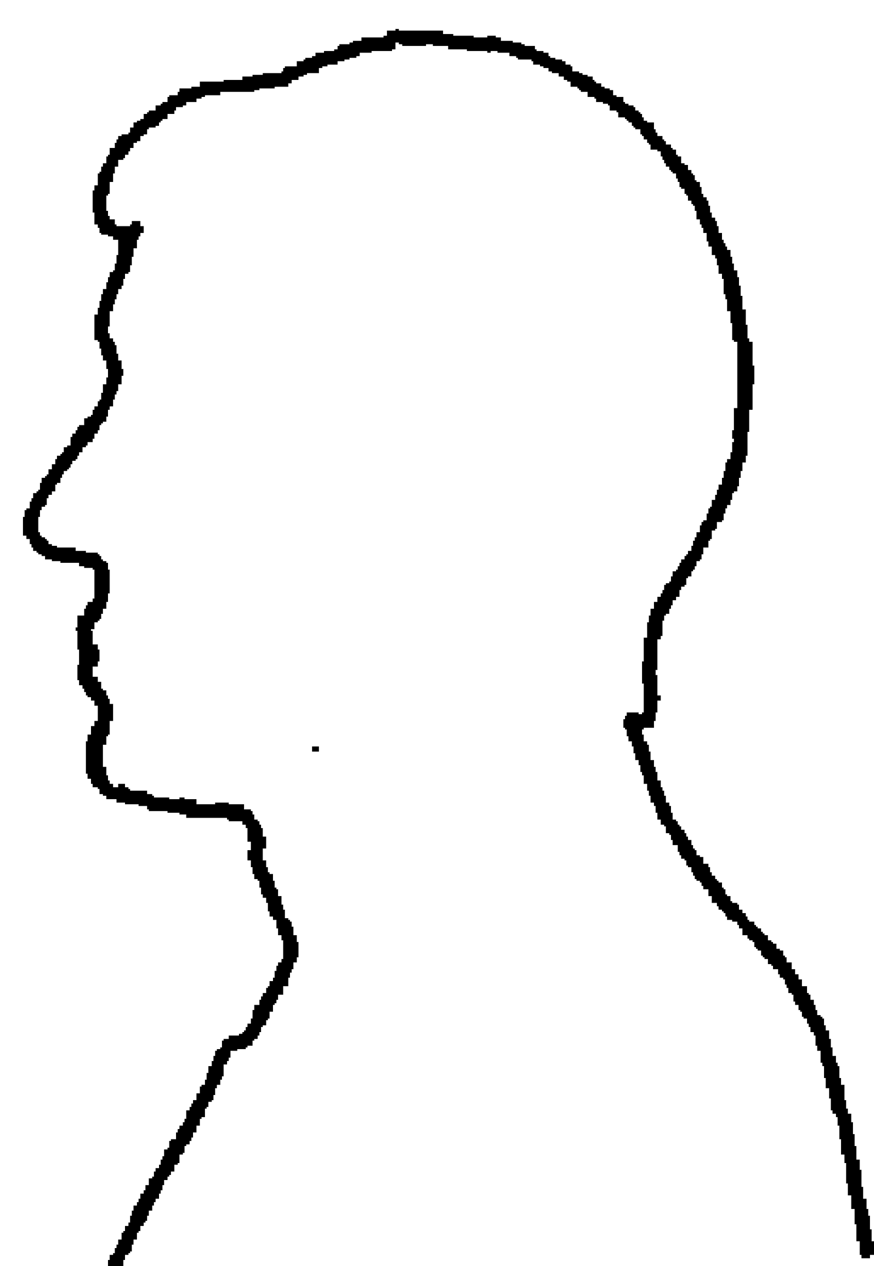
وتشير الشخصية إلى نماذج معينة من الأفكار والمشاعر والتصرفات التي تكون خاصة بكل واحد منا وتميزه عن أناس آخرين. إن معرفة الشخصية تفيد في التنبؤ بتصرفاتنا وبردات فعلنا تحت ظروف مختلفة..

وبالرغم من أن المشتغلين بالعلوم النفسية قد ركزوا عبر السنين على دراسة مختلف عناصر الشخصية وتأثيرها على السلوك البشري، فقد اتفقوا عامة على أن الوراثة والبيئة المحيطة يتحدان ويتداخلان ليشكلا شخصيتنا الأساسية.

إن اختبارات الكتاب قد وضِعت لإبراز جوانب معينة من الشخصية بطريقة طريفة ومسلية. ليس المطلوب أن تحضّر أو تتدرب على هذه الاختبارات فقط أجب بحدسِك ودون تكلّف وكن على سجيتك. إذ في النهاية لا يوجد إجابات سيئة أو جيدة في اختبارات من هذا النوع.

سيتم اعتماد اختبارات الشخصية في جامعات الولايات المتحدة الاميركية خلال السنوات القليلة القادمة وسوف تكون مبرمجة على الحاسب بشكل تفاعلي وهي في مجملها مشابهة للأسئلة المطروحة في هذا الكتاب.

ومن المتوقع في المستقبل القريب أن تصبح اختبارات الكومبيوتر هي الشائعة وسوف يكون للطلاب الفرصة المتسعة للتدرب على اختبارات مشابهة في السنوات القادمة باستخدام الانترنت.



الفصل الأول

اختبارات الشخصية

اختبار الشخصية الأول

ضع إشارة صح (✓). أمام واحد من الخيارات الثلاثة التالية الذي تظن أنه الأقرب إليك. من أجل الحصول على تقييم دقيق، يجب أن تنتقي واحداً وواحداً فقط في كل حالة.

1) آ. متقلب
ب. واثق
ج. متكيف

2) آ. متكلّف
ب. مصمم
ج. متسامح

3) آ. متردد
ب. متشبث
ج. تقليدي

4) آ. مقاوم
ب. مثابر
ج. متوازن

5) آ. خجول
ب. صلب بحكمه
ج. منطقي عقلاني

6) آ. مؤجل
ب. دقيق
ج. مُلتزم

7) آ. متذبذب
ب. ثابت العزم
ج. مساير

8) آ. منفتح
ب. مركّز الهدف
ج. نمطي

9) آ. مثير للشك
ب. سوي (مستقيم)
ج. غير متميز بشيء

10) آ. متسرع في الحكم
ب. شديد وصابر
ج. محتشم بلياقة

11) آ. مثير للخلافات
ب. أتصرف بحزم
ج. محتشم محترم

12) آ. مضطرب غير مستقر
ب. جريء ومغامر
ج. طيب السمعة

13) آ. ضجر
ب. واثق النفس
ج. متقيد بالتعليمات والأصول

14) آ. مزاجي
ب. واضح، محدّد
ج. مكتفي

15) آ. مُسالم
ب. بليغ
ج. قادر

16) آ. عصبي
ب. حاسم
ج. مرتب

17) أ. حذر
ب. شديد
ج. معتدل

18) أ. سريع الإثارة
ب. مباشر (غير متكلف)
ج. واعي

19) أ. محيّر (لا يمكن التنبؤ بتصرفاته)
ب. مكافح
ج. نزيه وغير متحيز

20) أ. متقلب
ب. ثابت
ج. مطيع وموالي

21) أ. غامض
ب. نضالي
ج. مؤهل

22) أ. صعب الإرضاء
ب. مفعم بالحيوية
ج. دقيق

23) أ. قانع
ب. مندفع
ج. عقائدي

24) أ. تعيس
ب. أتعافى بسرعة (من الصدمات والفشل)
ج. نزيه

25) أ. منافق
ب. متفائل
ج. عادل

التقييم

ضع صفراً لكل إجابة (آ). ونقطتين لكل إجابة (ب). ونقطة واحدة لكل إجابة (ج).

إذا حصلت على مجموع بين 40 - 50 نقطة

فهذا يعني أنك ذو شخصية قوية جداً.

السمات الأساسية: شديد - طموح - لا تساوم في حقوقك.

أنت تعرف ما الذي تريده في هذه الحياة، ولا تحس بالراحة حتى تحقق أهدافك. من الممكن أن تكون ناجحاً، ولكنك قد تصاب بالإحباط إذا لم تحقق أهدافك.

أما إذا حصلت على مجموع بين 25 - 39 نقطة

فأنت ذو شخصية متوازنة في شروط القوة.

السمات الأساسية: متفهم، عطوف، شفوق ومتسامح.

هذا المجموع يدل على أنك بالدرجة الأولى سند للآخرين بقدر ما أنت طموح، وتصلح لأن تكون في فريق جيد، وتعرف جيداً ما هي طموحاتك في الحياة، ومستعد لتقبل النتائج السلبية التي لا بدّ منها إلى جانب تلك الإيجابية.

أما إذا حصلت على أقل من 25 نقطة

فأنت ذو شخصية أضعف من تلك القوية بقليل.

السمات الأساسية: متردد، ضعيف، غير حازم.

إن هذا المجموع يدل على انعدام الثقة بالنفس لديك والشك الدائم بقدراتك، بينما أنت في سلام مع العالم الآخر ومقتنع بنصيبك، وهذا يعني أنك لا تستخدم كافة إمكانياتك. من الممكن أن ترسم لنفسك أهدافاً أسمى، وتلاحظ أنك تملك موهبة وقدرة كي تنجح في الحياة كالآخرين.

اختبار الشخصية الثاني

ضع إشارة صح (✓). أمام أحد الخيارين الواردين، والذي تعتقد أنه الأقرب إلى سماتك. من أجل الحصول على تقييم دقيق، يجب أن تنتقي واحداً وواحداً فقط في كل حالة.

1) أ. حساس
ب. بارد

2) أ. رقيق القلب
ب. متحفظ

3) أ. رؤوف
ب. عقلاني

4) أ. مغرم
ب. رزين

5) أ. سريع الاستجابة
ب. حكيم

6) أ. سريع التأثر
ب. جدير بالثقة

7) أ. قابل للتأثر
ب. شديد الولاء

8) أ. على السليقة، على السجية
ب. عميق التفكير

9) أ. متفتح لتقبل الأفكار
ب. منهجي

10) أ. سريع الملاحظة
ب. متروي ولست على عجلة

11) أ. سهل المنال
ب. تتصرف بدراية

12) أ. سريع الغضب
ب. رسمي اهتم بالتفاصيل

13) أ. متقلب وسريع التغيّر
ب. غير مبال باحتمالات الطوارئ

14) أ. غريب الأطوار
ب. متحفظ، كابت

15) أ. كثير المزاح
ب. ضعيف الثقة بالنفس

16) أ. مهمل، لا مبالٍ
ب. متمسك بالأعراف

17) أ. اجتماعي
ب. كتوم

18) أ. مهرّج
ب. منطو على نفسك، منعزل

19) أ. متقلب لا أثبت على موقف
ب. مبالغ في الكتمان

20) أ. متهور
ب. متواضع

21) أ. سريع الحركة
ب. رزين

22) آ. مندفع
ب. عملي

23) آ. مؤثر (بالمشاعر)
ب. منطقي التفكير

24) آ. مُعبّر
ب. فكرك تحليلي

25) آ. ظاهر المشاعر
ب. غامض

التقييم

ضع صفراً لكل إجابة (آ). ونقطتين لكل إجابة (ب).

إذا حصلت على مجموع بين 40 - 50 نقطة

فهذا يعني أنك عاطفي وإنفعالي دون استثناء.

السمات الأساسية : واثق الخطوة، أمين، مطمئن.

أنت ثابت ومستقر بشكل غير عادي، ومن المحتمل أن تزج بنفسك في أزمة بينما يتخلص كل من حولك من أزماتهم، وهذا جيد بقدر ما تستطيع كبت مشاعرك. لدرجة أنك تكون قلقاً داخلياً طوال الوقت وهذا ما يسيء لصحتك وسعادتك.

أما إذا حصلت على مجموع بين 24 - 39 نقطة

فهذا يعني أنك ذو إنفعالية معتدلة.

السمات الأساسية : متكيّف مع محيطك الاجتماعي ومعتدل.

أنت غير مُحصن تجاه القلق وتُظهر في بعض الأحيان أشكالاً غير اعتيادية من العاطفة والانفعال، ولكن هذا استثناء أكثر مما هو قاعدة.

أما إذا لم تحصل إلا على مجموع أقل من 24 نقطة.

فإن سجل الإحصاء لديك يُظهر بأنك إنفعالي جداً.

أما السمات الأساسية لديك فهي : متسرع، عاطفي، إنفعالي، سريع التهيج، قلق ومهذب.

أنت تميل للشعور بأنك تمر بأوقات عصبية نوعاً ما وهذا ما يجعلك غير محصن تجاه جانبي الحياة الإيجابي والسلبي، وغالباً ما تتأثر تأثراً عميقاً بمأساة ما وبالمرح على السواء دون أن تقوم بأي محاولة لتحفظ ردات فعلك تجاه هذه الحوادث.

وبالتعبير عن هذه الإنفعالات فإن أفراد عائلتك وزملائك يحترمونك كشخص ذي حساسية مرهفة. وهذه السمات تجعلك محبوباً لدى الكثيرين. إن مصطلح الإنفعال هو أحد المصطلحات المألوفة والأكثر استعمالاً كونها ملازمة للمشاعر، وإن ردات الفعل الثلاث الرئيسية والمعاكسة للانفعال ألا وهي الغضب، الحب والخوف، والتي هي نتيجة إما لبعض الحوادث الخارجية، أو نتيجة غير مباشرة، والتي يمكن أن تظهر لدى الفرد الواحد عن طريق ارتفاع او انخفاض الضغط، أو زيادة نشاط غدد معينة كالذاكرة، أو تغيير في درجة حرارة الجسم.

إن هذه الإنعكاسات تتناقص عادة بشكل تناسبي مع وعي ونضوج الفرد، وهي تسبب ردات فعل إنعكاسية مختلفة وتصبح معقدة بحسب النضوج، مثلاً إن ما يسبب الغضب عند الطفل يمكن أن يسبب نوعاً آخر من الإنفعال والخوف عند الشباب. وهذه الإنعكاسات تختلف بدورها من شخص لآخر، إذ يظهر الخوف لدى البعض على شكل رعشة في الأطراف، اضطراب أو حتى تلعثم في الكلام، بينما يمكن أن يتخفى ذاته عند آخرين عن طريق برودة أو حتى تظاهر بالشجاعة.

اختبار الشخصية الثالث

ضع إشارة صح (✓). أمام أحد الخيارين الواردين، والذي تعتقد أنه الأقرب إلى سماتك. من أجل الحصول على تقييم دقيق يجب أن تنتقي واحداً، وواحداً فقط في كل حالة.

1) آ. مقتنع وراضٍ
ب. ساخط ورافض

2) آ. هادئ وسعيد
ب. قلق وغير مرتاح

3) آ. معتدل
ب. متقلب

4) آ. رقيق ومسالم
ب. مزاجي ميال إلى التمرد

5) آ. سعيد
ب. شكاك وغير آمن

6) آ. محظوظ
ب. متردد، متحير

7) آ. متلائم، متوافق
ب. شديد الاحتراس

8) آ. مُتكيّف
ب. متململ صعب الإرضاء

9) آ. مرن سهل التلاؤم
ب. صلب العريكة

10) آ. غير مكترث
ب. موافق، مطواع بتكلف

11) آ. خلي البال من الهموم
ب. متقلب، متلون

12) آ. نشيط ومحب للحياة
ب. عصبي وحساس

13) آ. ذو تصميم
ب. متهور

14) آ. ديناميكي
ب. غير واثق ومتردد

15) آ. متين، مقاوم
ب. عابث لعوب

16) آ. ميال للصلح
ب. كثير الانتقال

17) آ. مبتهج
ب. قلق

18) آ. ثابت الموقف
ب. متسرع

19) آ. محب، ودود
ب. حيران

20) آ. شديد
ب. متوتر

21) آ. متوزان
ب. مهموم

22) آ. مخلص ومتفاني
ب. عنيد ومتمرد

23) آ. ودي بحرارة
ب. ثابت، صعب التغيير

24) آ. مراعٍ للآخرين
ب. جلف

25) آ. عاطفي علناً بدون تحفظ
ب. متمرد جاف العواطف

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (آ). وصفراً لكل إجابة (ب).

إذا حصلت على مجموع بين 40 - 50 نقطة

فهذا يدل على أنك مقتنع بحياتك وسعيد لحد ما، وهذه السعادة هي المحك بينك وبين من حولك وخاصة أفراد عائلتك المقربين. ربما يعني ذلك أنك تفتقد إلى الطموح بسبب قناعتك في هذه الحياة، ولكنك إذا كنت كذلك فلمَ السعي إلى المزيد؟ قد لا يجلب النجاح المتزايد سعادة أكثر، بل قد يكون العكس هو الحالة العامة.

السمات الأساسية القناعة، السعادة، السلام الداخلي والإسترخاء.

أما إذا حصلت على مجموع بين 24 - 39 نقطة

فهذا يعني أنك مقتنع في حياتك بالرغم من أنك تعتبر أحياناً أن هذه الحياة غير عادلة كما يجب، بينما أنت لا تفتقد الطموح ولكنك لا تتمنى أبداً أن تبني طموحاتك على حساب سعادتك وحياتك المستقرة وسعادة عائلتك. لديك شعور دائم في عقلك الباطني بأنك تستطيع تقديم الأفضل ولكنك تجد نوعاً من الإحباط في بعض الأحيان.

السمات الأساسية: مقتنع، مُفكر، تحقق قناعاتك.

أما إذا كان مجموع النقاط أقل من 24

فهذا يعني أنك في قمة القناعة. ربما تعتقد أنك غير مقتنع بطموحاتك، أو حتى لاحظت إمكانياتك. وربما تعتقد أيضاً أن هذه الحياة قصيرة جداً، حتى أنه ليس لديك الوقت الكافي لتقوم بكل الأمور التي أردتها يوماً، وربما قد حان الوقت لتعود قليلاً

إلى الخلف وتعيد النظر في حياتك وماذا حققت؟؟ قد يكون لديك عمل ثابت وحياة عائلية مستقرة. ولكن ربما لديك هواية تجيدها وتحبها، لكن هذا لا يُعتبر أنه إنجاز أبداً.

وبشكل عام هناك أمور كثيرة في حياتنا يمكن أن نكون مسرورين لها، فإذا كان بإمكانك إعادة التفكير بالنواحي الإيجابية في حياتك ولو تبدو لك تافهة أو مبتذلة، فإن لديك فرصة جيدة لتجد السلام الداخلي والقناعة التي تهرّبت منها كثيراً في الماضي.

السمات الأساسية: مُحبط، مُكتئب، ساخط وخائب الأمل.

ما هو مدى ثقتك بنفسك؟

1) كم أنت واثق من قراراتك؟
   أ. واثق جداً.
   ب. بشكل معتدل عادة.
   ج. لست دائماً على ثقة بسبب ما يراودني من قلق حول اختياري القرار الصحيح.

2) إذا سألك أحدهم أن تكون الرجل المميز وتلقي كلمة في حفلة زفاف صديقك هل ستكون مضطرباً لهذا الطلب؟
   أ. أبداً على الإطلاق.
   ب. ربما قليلاً.
   ج. نعم كثيراً.

3) هل سبق لك وتلقيت مديحاً في اجتماع ما؟
   أ. عدة مرات.
   ب. مرة واحدة.
   ج. لم يحصل ذلك أبداً.

4) في لقاء اجتماعي، هل تفضل أن تتجول وتتحدث مع الآخرين ولو كانوا غرباء، أم تفضل أن تبقى وحيداً ضمن دائرة معارفك؟
   أ. أتجول.
   ب. قد أقوم بالاثنين بدون تفضيل.
   ج. أبقى ضمن دائرة معارفي وأصدقائي.

5) هل تشعر بالقلق والتوتر إذا دعيت لمقابلة مع شخصيات هامة؟
   أ. لا على الإطلاق.
   ب. بعض الشيء.
   ج. عصبي جداً.

6) هل تهتم بمظهرك الخارجي؟
أ. أبداً.
ب. من حين لآخر.
ج. غالباً.

7) هل تعتقد أن الناس يعتبرونك شخصاً إيجابياً جداً؟
أ. نعم.
ب. آمل ذلك.
ج. ليس على الإطلاق.

8) هل تلعب الرياضة من أجل الفوز أم للتسلية فقط؟
أ. ألعب دائماً لأربح.
ب. للاثنين معاً.
ج. للمتعة والتسلية فقط.

9) هل سبق وتقدمت بطلب للمشاركة في برنامج مسابقات تلفزيوني؟
أ. نعم.
ب. فكرت بذلك، ولكن لم أفعل حتى الآن.
ج. كلا، ولم أفكر بذلك أبداً.

10) كيف يمكن لك أن تشعر وأنت تتحدث للجمعية النسائية المحلية حول موضوع لديك سعة اطلاع به؟
أ. لا مشكلة لدي.
ب. إنه ليس من اهتماماتي، ولكن لا بأس قد أفعل إذا طلب مني ذلك.
ج. لا أريد أن أفعل ذلك على الإطلاق.

11) هل تحب التحدث إلى أفراد ذوي نفوذ كلما سنحت لك الفرصة ؟
أ. نعم.
ب. لن أتجاوز الطريق لأتحدث معهم.
ج. لا.

12) هل تؤمن بقوة التفكير الإيجابي؟
أ. نعم.
ب. أحياناً.
ج. كلا، فالقدر يتلاعب بنا كيفما يشاء ومهما كانت تطلعاتنا.

13) هل سبق لك واتصلت بمحطة إذاعية أو تلفزيونية للمشاركة في جدال حول موضوع ما؟
أ. نعم.
ب. كلا، ولكن قد يحدث ذلك مستقبلاً.
ج. كلا، ولا أتوقع أن أقوم بذلك أبداً.

14) هل سبق وأخبرت رئيسك في العمل بأنك غير موافق على الطريقة التي يتبعها؟
أ. عدة مرات.
ب. في ظروف خاصة فقط.
ج. أبداً.

15) أنت تشارك في مناقشة مع عدد من الأشخاص، الذين يبدون متمسكين بشدة بآراء ضدك. فإذا ما اقتنعت أنك على صواب، ما هي ردة فعلك الممكنة ؟
أ. تتابع النقاش وتحاول فرض رأيك بالقوة.
ب. تضع حداً للنقاش معلقاً ببساطة "نحن متفقون بأننا مختلفون في هذه النقطة".
ج. توقف النقاش معتقداً بأنه من الممكن أن لا تكون على صواب على الإطلاق.

16) هل تقوم بعمل غير مدروس بدقة فقط بدافع الإنسانية؟
أ. نعم.
ب. ممكن، ولكن قد أخشى النتائج.
ج. كلا.

17) بعد انتظارك لمدة ساعة لحجز بطاقة قطار ولدى وصولك إلى الكوة تجد بأن الموظف سلبي وغير متعاون، ما هي ردة فعلك؟
أ. تطلب رؤية الموظف المسؤول محتجاً بشدة رغم أن ذلك يجري أمام عدد كبير من الناس مازالت تقف خلفك.

ب. تكتفي بالشكوى للموظف نفسه محتجاً على أسلوبه.

ج. لا تشتكي بل تواظب بهدوء حتى يدرك الموظف ما تريده، ولو استغرق ذلك نصف ساعة أو أكثر.

18) هل تؤيد عادة ذوي وجهات النظر الضعيفة في نقاش ما؟

آ. غالباً، وسأقوم بذلك دوماً إذا اعتقدت أنهم على صواب.

ب. في ظروف معينة.

ج. نادراً ما يحدث، لأنني ابتعد دائماً عن النقاشات الحادة.

19) هل تستمتع بمغازلة أفراد الجنس الآخر؟

آ. نعم، أستمتع بذلك.

ب. نعم، ولكن من حين لآخر.

ج. ليس تماماً.

20) هل تشعر بالإستياء من البعض لدى رؤيتهم لك عارياً؟

آ. كلا، على الإطلاق.

ب. قليلاً.

ج. نعم، أشعر باستياء شديد.

21) هل لديك أي مشاركة احتفالية تود تقديمها في حفلات الميلاد العائلية؟

آ. نعم.

ب. ليست مشاركة فعلية، ولكن في حال أجبرت على ذلك فربما أفضل أن أغني شيئاً بمفردي، أو أخبر نكتة.

ج. كلا.

22) هل تفضل القيادة بسرعة عالية جداً على طريق سريع؟

آ. نعم، أود ذلك بالسرعة القصوى التي أستطيع بلوغها.

ب. لقد تجاوزت حدود السرعة من حين لآخر.

ج. كلا، فالقيادة المسرعة تخيفني نوعاً ما.

23) ما هي توقعاتك بالربح عندما تشتري بطاقة يانصيب؟

آ. لدي توقعات كبيرة بأنني سأربح الجائزة الكبرى يوماً ما.

ب. أنا متفائل نوعاً ما، وأتوقع أنني سأربح إحدى الجوائز الصغيرة أو جوائز الترضية.

ج. لست متفائلاً على الإطلاق، ولكن إذا ربحت فسوف تكون مفاجأة رائعة.

24) هل تشعر بالتوتر عند القيام برحلة جوية؟

آ. أبداً، لأنها إحدى الطرق الأكثر أماناً في التنقل.

ب. متوتر نوعاً ما.

ج. أكثر من متوتر، لدرجة الرهبة.

25) ماذا تشعر إذا أعلمت بأن هناك إعادة تنظيم كاملة في الشركة التي تعمل بها؟

آ. أتمنى أن أكون مشمولاً بهذا التغيير، فذلك قد يتيح لي فرصة أفضل.

ب. أشعر بخشية نوعاً ما، لأنني سعيد بوضعي الوظيفي الحالي.

ج. أنزعج تماماً، لأن ذلك قد يعني الإقلال من مكانتي الوظيفية.

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (آ). ونقطة لكل إجابة (ب). ولا شيء لكل إجابة (ج).

إذا حصلت على مجموع بين 35 - 50 نقطة

فهذا يعني أنك مفعم بالثقة ولديك اعتقاد بقدراتك الشخصية بكل ما تفعله تقريباً. الشيء الوحيد الذي تنتبه إليه هو ثقتك المفعمة بنفسك. لأن النجاح يحتاج إلى العمل لأجله وهو ليس نتيجة توقعات فقط. وكونك لا تحاول التفكير والعودة إلى الوراء قليلاً وأنت في طريق تقدمك، فهذا قد يظهرك أمام الآخرين على أنك مغرور ومتهور وخاصة أولئك الذين يعتقدون أنك في سباق للاستسلام وينتظرون ذلك اليوم بلهفة.

السمات الأساسية : اجتماعي، تتجاوز حدودك، واثق، وغير منطو على ذاتك.

أما إذا حصلت على مجموع بين 16 - 34 نقطة

فإن هذا يعني أنك ذو ثقة عالية ولديك تطلعات إيجابية نحو الحياة.

ولأنك لست من النموذج الذي يغالي بثقته بنفسه، فهذا يجعلك محبوباً بين أصدقائك ورفاقك وتستطيع التعامل معهم على أسس متساوية دون إعطاء البعض أي إحساس بالنقص.

السمات الأساسية: متين، واعٍ، عملي وإيجابي.

أما إذا حصلت على مجموع أقل من 16 نقطة

فإن هذا يعني أنك تفتقد الثقة بالنفس وبقدراتك. أنت إلى حدٍ ما تتواضع في إظهار إنجازاتك وهذا ما يعجب الكثيرين وخاصة إذا ما علموا بأنك تحقق أعمال وإنجازات أكثر مما توضح.

ولكنها فكرة جيدة أن تجلس وتعود للوراء لتقييم ماذا فعلت في هذه الحياة، وما هي المواهب التي تمتلكها بالمقارنة مع هؤلاء الذين يبدون واثقين جداً من أنفسهم.

أما السمات الأساسية فهي: معتدل، خجول، متشائم وانطوائي.

هل أنت دبلوماسي أم لا؟

1) أنت موجود في حفلة حيث هناك ملل ساحق يزعجك. بأي من الطرق التالية تحاول التخلص منه؟

أ. تبدأ بالتثاؤب لإظهار ذلك، وفي حال لم تصل رسالتك إلى الشخص المعني بذلك، تعتذر للقيام بشيء ما كاتصال هاتفي.

ب. تحاول الاعتذار لأنك رأيت شخصاً في الجانب الآخر من البهو وتود أن تحدثه في موضوع ما.

ج. تستمع بكل تهذيب، محاولاً أن تغير الموضوع إلى آخر قد يجده رفيقك مملاً، آملاً أنه سيغادر لرفقة شخص آخر.

2) في صباح يوم ما، يدخل أحد زملائك في العمل إلى المكتب وهو بزي غير مناسب، ما هي ردة فعلك؟

أ. تعلق تعليقاً ساخراً.

ب. تشير له بأن زيه اليوم مختلف نوعاً ما.

ج. تحتفظ برأيك لذاتك.

3) سمعت من مصدر ما بأن زميلاً لك قد حُرم من القيادة لمدة سنة كاملة لأنه ضبط ثملاً أثناء القيادة. كيف تواجهه عندما تلقاه في المرة القادمة؟

أ. تخبره مباشرة بأنك علمت ذلك من مصدر ما.

ب. تعلق مرحاً قائلاً: "أعتقد أنك لا تستطيع إيصالي بسيارتك إلى منزل هذه الليلة".

ج. لا تتفوه بشيء وتترك الأمر له ليطرحه.

4) دعاك بعض الأصدقاء للعشاء، كانت الوجبة الرئيسية من الصنف الذي لا تحبه مطلقاً. ما هي ردة فعلك؟

أ. تعتذر بشدة لأنك لا تستطيع تناول هذا الصنف من الطعام، ولكنك تقدّر لهم ما قاموا به.

ب. تحاول بشجاعة لتأكل ما يمكنك أكله.

ج. تتناول بقدر ما تستطيع وتمدح المضيف لطيبة مذاق ما تناولت.

5) اشترى لك أحد أقربائك مزهرية مريعة، ما هو موقفك تجاه ذلك؟
آ. يا الله! ماذا فعلت لأستحق ذلك.
ب. شكراً جزيلاً، ولكنها لا تتناسب وأسلوبي، هل من إمكانية لاستبدالها من المخزن أو إعادتها؟.
ج. إنها جميلة جداً، سوف أحاول أن أجد لها مكاناً مناسباً.

6) التقيت صديقاً لم تره منذ زمن وقد بدا مريضاً بشدة. ما هي ردة فعلك؟
آ. يا إلهي! تبدو متعباً جداً ما الخطب!
ب. تعلق بما معناه "كيف تعتني بنفسك هذه الأيام؟"
ج. تبدي اهتماماً شديداً وبأنك مسرور للقائه، ولكن تتجنب أن تذكر شيئاً عن صحته المتردية، إذا لم يعلمك هو أولاً.

7) يملك جارك بعضاً من أشجار الصنوبر التي تحجب الضوء عن منزلك. كيف يمكنك أن تبلغه ذلك ولو مبدئياً بالطلب بتشذيب الأشجار المزعجة؟
آ. تذكر بعض التعليقات محاولاً إسماعه إياها عندما تكون في الحديقة مثلاً: "إنه لمظلم هنا، أليس كذلك؟"، أو "أتمنى أن أرى الشمس يوماً هنا".
ب. تضع عبر الباب نشرة إعلامية من إحدى الشركات المحلية التي تختص بتشذيب أشجار الصنوبر، ليراها جارك عند خروجه.
ج. تخبره بصدق أنك معجب جداً بأشجار الصنوبر، ولكن أليس هناك طريقة لإعادة تشذيبها إذ أنها تحجب الضوء عن منزلك.

8) بينما أنت تسير في الشارع، يقترب أحدهم منك ويسقط هاوياً، كيف يمكن لك أن تتصرف؟
آ. تعلق مازحاً لتخفف من إرباكه مثل "نراك في السقوط التالي" أو "تمتع برحلتك التالية".
ب. لا تظهر شيئاً إلا في حال تأذى.
ج. تندفع لمساعدته سائلاً إياه إذا كان على ما يرام أو بإمكانك مساعدته.

9) ذهبت لزيارة بعض الأصدقاء، فوجدت حديقتهم في فوضى تامة، ما هي ردة فعلك؟
آ. تعلق قائلاً: "تبدو وكأنك في الأدغال أليس كذلك"! أو "أرى أن العناية بالحدائق ليست من مهامكم".

ب. تقول: "أعتقد أنكم كنتم بانشغال دائم في الفترة الأخيرة، لذلك لم تتمكنوا من القيام بجميع أعمالكم".

ج. لا تقدم أي تعليق مهما كان وضع الحديقة.

10) اعتدت أنت وبعض زملائك القدامى الخروج للعشاء مرتين في السنة ويكون الدفع بالتناوب. موعد العشاء بعد أسبوعين وجارك هو المسؤول عن الدفع هذه المرة. ثم علمت أنه قد خسر وظيفته وهو الآن دون عمل، كيف تعالج الأمر؟

آ. تتصل بزملائك متسائلاً إذا ما كانوا يرغبون بإلغاء العشاء.

ب. تتصل بهم وتخبرهم بأنك ما زلت ترغب بالخروج للعشاء ولكن بشرط أن يكون ذلك على حسابك الخاص ولو ليس دورك.

ج. لا تفعل شيئاً، وتترك الأمور كما هي.

11) لقد تم نشر أول كتاب لصديقك وقد نقده النقّاد ما هي ردة فعلك عند لقائه ثانية؟

آ. أرى أن الكتاب لم يلق الاستحسان والقبول.

ب. تعلق: "لا تبالِ بما يقوله النقاد، أنا متأكد من أنه سيلقى رواجاً"

ج. تهانينا بنشر كتابك. هل سنحصل على نسخة بتوقيعك.

12) لقد عانى أحد زملائك في العمل من وفاة شخص مقرب له. كيف تواجه الأمر عند لقائه بعد عدة أيام من الدفن؟

آ. تعلق قائلاً: "كيف حالك! آمل أن تكون الجنازة قد تمت على خير".

ب. لا تتفوه بشيء.

ج. تأخذ صديقك جانباً مقدماً تعازيك وأسفك لدى سماعك هذه الأنباء السيئة.

13) لقد تم الاستغناء عن أحد زملائك في العمل لوجود فائض. ماذا تقول له عندما تلتقيه؟

آ. أعتقد أنك منزعج لخسارة عملك. إنها أمور تحدث في هذا الزمن الرديء.

ب. انظر إلى الجوانب الإيجابية. مثل هذه الأمور قد تكون في صالحك.

ج. لا تذكر شيئاً.

14) بينما تغسل سيارتك أمام المنزل، يصل جارك عائداً إلى منزله وقد أصيبت سيارته الجديدة بضربة قوية، ما هي ردة فعلك؟

أ. تعلق مازحاً لكسر الجليد كما في قولك: "أتمنى أن تكون سيارتك مؤمنة".

ب. تعلق: "ما هذا! وماذا حصل للسيارة".

ج. تعلق: "يؤسفني يا عزيزي أنك تعرضت لهذا الحادث. هل أنت على ما يرام".

15) بينما أنت في تحضيرات عيد الميلاد، يبدأ أحد الأشخاص من الجنس الآخر والذي تكن له الكراهية بالتحدث معك دون تكلفة. لنفترض أنك عازب وغير مبالٍ. ما هي ردة فعلك؟

أ. تطلب منه الذهاب والتحدث إلى شخص آخر، لأنه يضيع الوقت معك في محاولته هذه.

ب. تخبره مباشرة بأنه لست الشخص الذي ينطبق على مزاجك، وذلك لتجنب إضاعة وقت كليكما.

ج. تحاول الحديث معه قليلاً، محاولاً معرفة المزيد عنه، لربما لم تكن منصفاً بحقه في السابق.

16) حضر أحد زملائك إلى العمل وهو يرتدي حذاءه، أحدهما أسود والآخر بني، وقد كنت أول من لاحظ ذلك، كيف تتصرف؟

أ. تخبر زملاءك الآخرين بأنك قد شاهدت لتوك شيئاً مضحكاً جداً.

ب. تعلق قائلاً: "هل لديك في المنزل حذاء آخر كهذا؟

ج. تأخذه جانباً وتخبره ليكون لديه الفرصة للعودة إلى المنزل وتبديله قبل أن يلحظ ذلك أحد آخر.

17) يعلن أحد زملائك أنه قرر أن يخضع لعملية تغيير لجنسه، وفي اليوم التالي يصل إلى العمل بثياب إمرأة كمرحلة أولى. ما هو موقفك لدى رؤيته للمرة الأولى؟.

أ. تقول : "لم أكن أعتقد بأنك جاد في ذلك هل فكرت ملياً بما ستفعله؟"

ب. تقول : "إنني معجب جداً بشجاعتك وأتمنى لك حظاً سعيداً وأن يعاملك الآخرون كما في السابق".

ج. لا تقل شيئاً مختلفاً عما يمكن أن تقوله في أي يوم آخر.

18) أحد الموظفين الجدد يزداد مقتاً وبغضاً. ما هي الطريقة الإيجابية برأيك للتعامل معه كمرحلة أولى وخاصة إذا كنت أنت من يشغل منصب مدير القسم؟

أ. تخبره أن هذا غير لائق مطلقاً وهذا يدفعك للتفكير بمستقبله خاصة إذا استمر على هذا النوع من التصرف.

ب. تخبره أنه بالرغم من أنه يؤدي عمله بشكل جيد، لكنك لاحظت أنه يزعج بعض الموظفين، لذلك تنصح أن يهتم بذلك.

ج. تخبره أنك قد لاحظت إزعاجه للآخرين وتسأله عما إذا كان بحاجة إلى مساعدة لتجاوز ذلك. أو لديه أية مشاكل شخصية يمكن مناقشتها معاً.

19) وصل أحد زملائك في العمل يوماً ما وقد تأذت عينه بسبب شجار ما، ما هي ردة فعلك؟

أ. تعلق قائلاً: "كيف يبدو الخصم الآخر إذن؟"

ب. تسأله إذا كان قد تعرّض لحادث ما.

ج. لا تتفوه بشيء.

20) هل تعتبر نفسك شخصاً يمكن الاعتماد عليه؟

أ. ليس بشكل خاص.

ب. آمل ذلك.

ج. نعم.

21) أحد أصدقائك المدعوين لتمضية حفلة عيد الميلاد لديك يجلب معه آلة البانجو الموسيقية ويبدأ بمعزوفة جورج فورمبي والتي هي بكل صراحة مزعجة تماماً. كيف تعالج موضوعاً كهذا؟

أ. تقترح إجراء تصويت من الضيوف إذا كانوا يريدون الاستمرار في هذه المعزوفة أو رمي البانجو في القمامة!.

ب. تبدأ بتوجيه الأسئلة المازحة والمحرجة، آملاً أن تصل رسالتك إلى صديقك.

ج. تقول بأنك سوف تضع بعض موسيقا الديسكو بناءً على طلب الجميع.

(22) بينما أنت تجلس إلى منضدة صغيرة في مطعم، يجلس بالجهة المقابلة لك شخص يبدو أنه يعاني صعوبة في وضع الأطباق أمامه، تحاول تقديم مساعدتك له. ولكنه يعلق بزهو أنه يستطيع تدبير أمره بنفسه. وبعد دقيقة واحدة فقط ينقلب صحن الطعام المزين بصلصة البندورة عليه وقبل أن ينهي طعامه ما هي ردة فعلك؟

آ. لا تستطيع أن تخفي امتعاضك وتعليقاتك.

ب. سوف تحاول أن تحافظ على هدوئك ولكنك تخفق في ذلك وتشعر بالاحمرار يعلو وجهك.

ج. تندفع بكل لباقة لنجدته وتحمل مجموعة من المناديل لمساعدته في مسح التالف.

(23) في أحد أيام الصيف وبينما تجلس في الحديقة، يدخل كلب الجيران ويلوّث مرجتك الجميلة المزينة. كيف يمكن أن تتصرف؟

آ. تخبر جارك بما حدث ودون أية مراعاة.

ب. تصرخ في الكلب "اخرج من هنا" بالرغم من أن جارك قد يسمعك.

ج. تنظف المرجة، وتأمل أن لا يحدث هذا مجدداً.

(24) يعترض طريقك أحد الأشخاص ويبدو أنه يعرفك تماماً ولكنك لسوء الحظ لم تتمكن من معرفته. كيف تعالج هذا الموقف؟

آ. تسأل: "هل أعرفك؟"

ب. تعلق بعد برهة: "أنا آسف! هذا محرج للغاية فبالرغم من أنني أعرفك فقد نسيت اسمك".

ج. لا تخبره بأنك لم تستطع تذكره.

(25) يخبرك أحدهم لدى دخولك المكتب بأن شخصاً ما قد وقع عن كرسيه. ما هي ردة الفعل المباشرة لديك؟

آ. لقد فاتني ذلك، هل يمكنك القيام بذلك مجدداً!

ب. هل أنت على ما يرام؟.

ج. لا تقدم أي تعليق مباشر على ذلك.

التقييم

ضع صفراً لكل إجابة (أ)، ونقطة لكل إجابة (ب)، ونقطتين لكل إجابة (ج).

إذا حصلت على مجموع بين 35 - 50 نقطة

فهذا يعني أنك تتمتع بلباقة جيدة، ولديك ميل يدفعك دائماً إلى تجنب أذية مشاعر الآخرين إلى أبعد حد. وهذا يعني بأنك لست صادقاً مع الآخرين من حين لآخر. ولكن هذا بالنسبة لك أهم من جرح مشاعرهم وما ينتج عنه من شعور بالذنب.

أما إذا حصلت على مجموع بين 16 - 34 نقطة

فهذا يدل أنه باستطاعتك أن تكون لبقاً، ولكنك أحياناً لا تستطيع كبت نفسك من التفوه بأشياء قد تدفعك للاعتذار بسببها فيما بعد، وقد تعتقد بأن الناس الذين توّجه لهم ملاحظاتك سوف يستمعون إليك جيداً. ولكنك تستطيع معرفة متى يجب قول بعض الأشياء ومتى تمتنع عن ذلك. وإن محاكمتك لهذه الأمور غالباً ما تبرهن عن مدى فائدتها للشخص الموجهة إليه ملاحظاتك. ولكنك لا تخرج أبداً عن مبدئك بعدم إزعاج الآخرين.

أما إذا لم تحصل على مجموع يتجاوز 16 نقطة.

فهذا لسوء الحظ يدل على أن اللباقة ليست من ميزاتك، وأنك لا تتألم من أجل الغير كما أنه من الصعب عليك القيام بأعمال دبلوماسية أو علاقات عامة.

أنت صادق لدرجة ما، ولكن لديك بعض اللامبالاة بمشاعر الآخرين، قد يكون ذلك عمداً أو كوسيلة للعبث، محاولاً إراحة البعض في المناسبات والحصول على الفكاهة والمرح.

قد يكون من المفيد أن تفكر وتعكس بعض إجاباتك على بعض الأسئلة السابقة وما هي مشاعرك إذا ما تم تبادل الأدوار. هل ستُجرح مشاعرك فيما إذا كنت أنت في الطرف المقابل تتلقى ردات الفعل والإجابات.

التمايز الجانبي

إذا أخذنا دماغاً بشرياً من جمجمة نجد أنه يتكون من فصين متماثلين إلى حد بعيد ولكن لكل منهما وظائف خاصة به، وقد نما وتطوّر وفقاً لذلك، كما أن له إحساساته، قوة الإدراك، الأفكار والمعتقدات الخاصة به.

يستخدم مصطلح التمايز الجانبي (laterality) للإشارة إلى ما يميز أحد النصفين عن الآخر وتأثيراته المقابلة على جزء الجسد الموافق.

وقد وُضع الاختبار التالي ليساعدك في معرفة أي من الفصين هو الأكثر سيطرة في دماغك، وما مدى قوة أو ضعف هذه السيطرة بين الفصين.

1) هل يسهل عليك تذكر أسماء الأشخاص أو وجوههم؟

آ. أسماءهم.

ب. كلاً من الأسماء والوجوه.

ج. الوجوه.

2) ما هي مواقفك تجاه الفشل؟

آ. تحاول ثانية وثالثة و...

ب. يمكن أن تصاب بالإحباط النفسي.

ج. الاستسلام والمحاولة في موضوع جديد.

3) إلى أي درجة تتبع حدسك؟

آ. نادراً.

ب. أحياناً.

ج. عندما أستطيع ذلك.

4) إذا ما ظهرت لديك رغبة مفاجئة بممارسة هواية مبدعة كالرسم أو صناعة الخزف. ماذا يمكنك أن تفعل تجاه ذلك؟

آ. لا تتعدى هذه الرغبة مجرد التفكير.

ب. قد أحاول ذلك عدة مرات ثم انتقل إلى شيء آخر.
ج. قد أجربها وربما أتخذها كواحدة من هواياتي المتعددة.

5) هل تعتبر نفسك إنساناً منظماً؟
آ. جداً.
ب. بصورة معقولة.
ج. ليس على الإطلاق.

6) أي مادة دراسية تشعر بأنك ترتاح لها؟
آ. الرياضيات.
ب. الجغرافيا.
ج. الفنون.

7) بأي من العبارات التالية تستطيع أن تعبر عن نفسك؟
آ. أنا سعيد بالتزامي بالقوانين والأنظمة.
ب. أحياناً تزعجني القوانين والأنظمة.
ج. أحب أن أضع قوانيني الخاصة.

8) هل غالباً ما تحب تغيير أثاث منزلك؟
آ. أقل من مرة كل خمس سنوات.
ب. مرتين أو ثلاث كل خمس سنوات.
ج. أكثر من ثلاث مرات كل خمس سنوات.

9) بينما تستمع إلى أخبار التلفاز، أي مما يلي قد يثير انتباهك؟
آ. السياسة.
ب. الرياضة.
ج. قضايا البيئة والكون.

10) إذا حضرت مناقشة أو محاضرة، ماذا تجد في ذلك؟
آ. القدرة على تركيز انتباهك إلى المتحدث.
ب. لا تستطيع تركيز انتباهك إلا إذا كان الموضوع ممتعاً.
ج. غالباً ما تجد نفسك شارد الذهن وتفكر بمواضيع أخرى.

11) أي مما يلي يصفك جيداً؟
آ. مولع بالدراسة والاجتهاد.
ب. كامل متمكن من كل شيء.
ج. أعتمد على الحدس.

12) أي مما يلي تشعر بأنه يوجز صفاتك؟
آ. شخص طموح.
ب. شخص ذو حس سليم.
ج. شخص ذو خيال واسع.

13) هل يمكن أن تدعو نفسك متخصصاً؟
آ. نعم.
ب. في بعض المجالات.
ج. كلا.

14) ما هو رأيك بالفن الحديث؟
آ. لا أهتم به كثيراً.
ب. يمكن أن أقبله أو أرفضه.
ج. أجده ممتعاً.

15) ما هي المزايا التي تراها في التقاعد؟
آ. يصبح لديك وقت أطول لتمضية مع أفراد عائلتك وأصدقائك.
ب. تحرر من الروتين.
ج. يصبح لديك متسع من الوقت لممارسة بعض النشاطات.

16) أي مما يلي أكثر تطابقاً مع شخصيتك؟
آ. كيّس (لبق وعملي).
ب. نموذجي (لا أختلف عن الآخرين).
ج. معقد.

17) كم من الأحيان تنسحب لتجلس إلى نفسك وتخلد إلى أفكارك؟
أ. نادراً.
ب. من حين لآخر.
ج. أكثر الأحيان.

18) إذا ما دخلت إلى قاعة مؤتمرات دون بطاقة مخصصة، في أي جانب تفضل عادة الجلوس إذا كان هناك مقاعد فارغة على الجانبين؟
أ. الجانب الأيمن.
ب. لا فرق عندي.
ج. الجانب الأيسر.

19) أي من الكلمات التالية أكثر تطابقاً مع شخصك؟
أ. مشدود الأعصاب.
ب. مشغول.
ج. كثير التفكر.

20) هل تملك القدرة لمعرفة كم من الوقت قد مضى، دون أن تنظر إلى ساعة يدك؟
أ. نعم، عادة يكون لديّ فكرة واضحة.
ب. أحياناً.
ج. لأكون صادقاً، ليس لدي في الحقيقة فكرة واضحة كم مضى من الوقت فأنا عادة لا أحس بالزمن.

21) ما هي الأمور التي تُشعرك بالاحباط؟
أ. أن لا تكون الأفضل في اختصاصك.
ب. عدم تقدير جهودك وتحصيلك.
ج. أن لا يكون لديك الوقت الكافي لتقوم بكل ما تريده.

22) ما رأيك بالقول التالي: "الخبرة أفضل معلم".
أ. لا أوافق على ذلك.
ب. أوافقه.
ج. أوافق على ذلك تماماً.

23) أي من أنواع العمل اليومي تفضلها وتجدها الأمثل؟
أ. الوتيرة الثابتة.
ب. التي توفر لك الجديد لتتعلمه.
ج. عمل لا يمكن التنبؤ به إذ ينطوي على الكثير من التجارب الجديدة.

24) هل تستطيع تهجئة الكلمات بصورة جيدة؟
أ. نعم.
ب. بشكل معقول.
ج. كلا.

25) تجاه أي من المهام التالية تشعر أنك أكثر ارتياحاً؟
أ. كتابة رسالة أو تقرير.
ب. القيام بمهمة يدوية مثل الرسم أو الديكور.
ج. القيام بمهمة أكثر مهارة كإصلاح محرك سيارتك.

التقييم

ضع صفراً لكل إجابة (أ). ونقطة واحدة لكل إجابة (ب). ونقطتين لكل إجابة (ج).

إذا حصلت على مجموع بين 35 - 50 نقطة.

فهذا يشير إلى أنك شخص تغلب عليه المزايا والصفات الخاصة بالجانب الأيمن من الدماغ. هذا الفص هو الذي يتحكم في قدراتنا على التصرف وفهم الأشياء من أشكالها وإدراك الزمان والمكان "الحيّز" كما أنه يملك قوى الخيال والمقدرة الإبداعية لدينا.

إن الفص الأيمن من الدماغ هو المسؤول عن الحدس، وتخيل الأشياء وملاحظتها كما هي مرتبطة ببعضها البعض. وبكلمات أخرى أنت تحب رؤية الأمور بمجملها وليس بتفاصيلها. وهكذا فهو يسيطر على النموذج الكامل للفرد ويعطي في الوقت ذاته دفعاً لأفكار ومفاهيم جيدة.

كما أن لديك تقديراً للفن والموسيقا وتستمتع باكتشاف الطقوس الغيبية وشعائر الصوفية، ولكونك ذا تفكير يميني متفوق، فأنت تميل بطريقة لا شعورية وخلاّقة إلى التعلم. والتي بدورها تقودك إلى ردة فعل عاطفية للأوضاع كما هي محللة تفصيلياً ومنطقياً. وقد تصل في عدة مناسبات إلى أجوبة صحيحة لسؤال أو مشكلة ما دون معرفة كيف توصلت إليها. حيث تجد أن البديهة هامة جداً للإنسان ذي التفكير اليميني.

إن من له دماغ يساري يميل إلى معالجة الأمور بالتسلسل المنطقي، خلافاً لمن يسيطر عليه الدماغ اليميني الذي يميل إلى المجازفة.

لذلك فأنت كانسان ذي تفكير يميني قد تجد نفسك تنتقل من مهمة إلى أخرى قبل إنجازها وهذه من المساوئ لأنك قد تجد نفسك تقوم بعدة مهام وكلها غير منجزة. إن تنظيم لوائح وجداول قد يساعدك في إتمام مهامك بمهارة تامة دون الانتقال من واجب لآخر.

أما إذا حصلت على مجموع بين 16 - 34 نقطة

فهذا يدل على أنك تملك توازناً بين فصي الدماغ اليساري واليميني دون أن يسيطر عليك أي منهما. وهذه من المزايا مستحبة ولكنها بالرغم من ذلك لا تعطيك القناعة الذاتية.

ولكن ثمة مشكلة واحدة لهذا التوازن إذ قد تشعر بأنك أكثر اضطراباً من أي شخص آخر له سيطرة واضحة، وقد يكون الصراع بين ما تشعر به وما تفكر به من حين لآخر يتدخل بكيفية معالجتك للمشاكل وتفسير المعلومات.

إن بعض التفاصيل التي قد تبدو مهمة للفص الأيمن قد تبدو أحياناً غير ذات قيمة للفص الأيسر والعكس بالعكس، وقد يشكل هذا عائقاً في طريق إنتاج فعّال في التعلّم أو إنجاز المهام.

ومن الجانب الإيجابي للعقل المتوازن قدرته على تمييز الصورة الكبيرة والتفاصيل الأساسية في الوقت ذاته لحل المشاكل. كما أنك أيضاً تملك قدرات فعلية كافية لترجمة نواياك بشكل يفهمه الآخرون، بينما ما زلت قادراً على تبسيط الأمور ذات الطبيعة الفراغية.

إنها لمن المزايا العظيمة للأفراد ذوي الدماغ المتوازن بأن لهم القدرة الطبيعية للنجاح في مجالات متعددة بسبب مرونة التفكير التي يمتلكونها.

أما إذا حصلت على مجموع أقل من 16 نقطة

فهذا يعني بأنك انسان يكون عنده الفص الأيسر من الدماغ هو الفص المسيطر.

وأن هذا الفص من الدماغ هو من النمط التحليلي ويعمل بطريقة عقلانية وتسلسلية، وهو الجانب الذي يتحكم باللغة، والدراسات الأكاديمية والمنطق. ويميل هذا الشخص إلى معالجة المعلومات بطريقة خطية بحيث ينتقل من الجزء إلى الكل على عكس من يسيطر على سلوكه الفص الأيمن الذي يود تخيل الصورة الكاملة أولاً. كما أن أصحاب الفص الأيسر المسيطر يميلون إلى معالجة الأمور بالتسلسل خلافاً لعشوائية المعالجة لدى أصحاب الفص الأيمن المسيطر.

بناءً على ذلك فإن شخصاً ذو فص أيسر يمكن أن يكون منظماً جيداً أو محاسباً. كما أنه يجيد تهجئة الحروف الذي يقتضي التسلسل.

ومن المفيد لمن يسيطر عليه الفص الأيسر أن يستخدم استراتيجية معينة من أصحاب الفص الأيمن، وخاصة في مجال خلق مهارات التفكير المبدع والحدس. فمثلاً إن طالباً ذا سيطرة فص أيمن يمكن أن يشعر بالسوء في محاضرة ما إذا لم يتم شرح فكرة واضحة عن الموضوع بأكمله أولاً، لأنه بالأساس يحتاج أن يعلم ماذا يفعل ولماذا؟ ومن الجانب الآخر فإن طالباً ذو فص أيسر يجد أنه ليس بالضرورة أن ينظر لذلك بأكمله، بل على العكس قد يجده دون جدوى. ويمكن تلخيص وظائف الفصين الأيمن والأيسر كما يلي:

الفص الأيسر	***الفص الأيمن***
تفكيكي يهتم بالتفاصيل	يهتم بالكل ولا يركز على دور العلاقة التي تربط بين الأجزاء
منطقي	حدسي
أفكار واعية	أفكاره أقل وعياً
ذو وعي وتنبه خارجي	ذو وعي وتنبه داخلي
ذو قواعد وأساليب	مبدع خلّاق
ذو لغة مكتوبة	يتمتع بالفراسة
متعدد المهارات	قادر على تصوّر الأجسام ثلاثية الأبعاد
محاكمة عقلية	خيالي
مهارات علمية	فن وموسيقى

الفص الأيسر	*الفص الأيمن*
هجومي	سلبي
متسلسل	متزامن
ذكاء لغوي	ذكاء عملي
مفكر	حسي
تحليلي	تركيبي

هل تعتقد أنك ناجح؟

1) هل تجد من السهل التركيز على موضوع واحد؟
أ. أبداً، أحب أن أنوّع اهتماماتي.
ب. أحاول جاهداً، ولكنه من الصعب في بعض الأوقات.
ج. نعم، لا أجد صعوبة في ذلك.

2) هل وجدت يوماً ما أن هوايتك تتداخل مع عملك؟
أ. غالباً.
ب. أحياناً.
ج. أبداً.

3) تخطط لقضاء عطلة نهاية الأسبوع في البيت مع عائلتك، ولكن بعد ظهر يوم الجمعة يطرأ عليك عمل طارئ. ما هي ردة فعلك؟
أ. تفكر أنه على العمل أن ينتظر، إذ قد خططت مسبقاً لهذه العطلة.
ب. تحاول إيجاد من يقوم بالعمل بدلاً منك.
ج. تغامر بعطلتك لإتمام العمل.

4) انتقلت إلى عمل جديد، ومن ثم أعلنت مدرسة مهنية عن دورة تدريبية في مجال عملك ماذا تفعل؟
أ. لا أهتم بالذهاب إلى الدورة.
ب. أذهب إلى الدورة التدريبية في حال دفعت الشركة أجرها.
ج. أبذل جهدي للالتحاق بالدورة ولو كان ذلك على حسابي الخاص.

5) في صباح ما شعرت بأنك لست على ما يرام ومن الممكن أن تصاب بزكام شديد أو نزلة برد، كيف يمكن أن تتصرف؟
أ. تتأكد من مرضك وتحاول التخلص منه بقضاء يوم في المنزل.
ب. تذهب إلى عيادة الطبيب وتسأله إذا ما كان بإمكانك العمل.
ج. تذهب إلى عملك وتقاوم بقدر ما يمكنك ذلك.

6) هل تشتكي لأفراد عائلتك أو أصدقائك من الشركة التي تعمل بها؟

آ. غالباً.

ب. أحياناً.

ج. نادراً.

7) ما هي توقعاتك على الصعيد الشخصي للخمس سنوات القادمة؟

آ. أن تستمر في العمل نفسه على الأغلب.

ب. تأمل بعمل أفضل نوعاً ما.

ج. تنوي تطوير مجال عملك في السنوات الخمس القادمة.

8) طُلب إليك الالتحاق بدورة في التدريب السكني وتبعد عن منزلك مسافة 5 أميال ماذا تقول؟

آ. سوف أتبّع الدورة ولكونها قريبة من منزلي لن أبقى هناك ليلاً.

ب. سوف أتبّع الدورة وأبقى هناك ليلاً. إذا طلبت الشركة ذلك.

ج. سأمضي الليل هناك لأنني فرد من فريق ولا أحب أن أكون مخالفاً لهم.

9) هل غالباً ما تشعر بالتذمر في الصباح الباكر؟

آ. عندما يكون يوم عمل فقط.

ب. أحياناً.

ج. نادراً جداً، لأنني أتمتع بكل عمل أجد فيه إثارة وتحدٍ جديدين.

10) هل تتحدث عن عملك خارج نطاق العمل؟

آ. كلا، إذ إنني أنسى كل شيء عنه في نهاية كل يوم عمل.

ب. من الممكن أحياناً.

ج. أحياناً، بشكل متكرر.

11) هل تعمل بالوظيفة التي كنت ترغب دوماً العمل بها؟

آ. ليس على الإطلاق.

ب. أظن بأنني أعمل شيئاً مشابهاً لما كنت أرغب فيه.

ج. نعم، إنه ما خططت له دوماً.

12) هل تعتقد أن الذكاء يقود دائماً إلى النجاح؟
أ. نعم، فالذكاء ضروري للنجاح في هذه الحياة.
ب. إنه عامل مساهم.
ج. الذكاء وحده لا يقود إلى النجاح.

13) هل تعتقد أنه من الضروري الاجتماع مع رئيسك في العمل كل ستة أشهر؟
أ. ليس بالضرورة؟ إنه إضاعة للوقت.
ب. نعم، بالرغم من أنني قد أرتبك قبل الاجتماع.
ج. نعم، إنها فكرة ممتازة وفرصة جيدة لمناقشة بعض جوانب العمل بالتفصيل.

14) هل تعتقد "نفسك قاسياً"؟
أ. كلا، فلا أحب الناس القساة.
ب. ربما قليلاً.
ج. أخشى أن أكون هكذا، عندما أوشك أن أحصل على ما أريد.

15) كيف تشعر تجاه مقابلة ما؟
أ. أحس بالتوتر.
ب. أتوتر نوعاً ما.
ج. استمتع بذلك، لأنها فرصة لأظهر للآخرين ما أنا عليه.

16) لقد تم ترفيع أحد زملائك بالعمل. كيف تشعر؟
أ. أشعر بالفرح لأجله.
ب. أشعر بالحسد نوعاً ما.
ج. أشعر بالإنزعاج، وأود أن أعلم لماذا ليس أنا وما الذي حصل؟

17) ماذا تفكر بشأن عمل شاق؟
أ. أنه متعب للغاية.
ب. لا بأس، إذ أنك تتقاضى أجراً بالمقابل.
ج. إنه السبيل للوصول إلى الهدف.

18) ماذا تفعل إذا ربحت جائزة اليانصيب؟
أ. تتقاعد وتعيش حياة ترف.
ب. تستثمرها في مشروع ما وتكلف شخصاً بالعمل.
ج. تستمر في العمل ببعض المشاريع.

19) هل تفضل أن تكون عضواً في لجنة ما؟
أ. ليس بالضرورة.
ب. من الممكن من حين لآخر إذا ما تم فرض ذلك عليّ.
ج. أفضل أن أكون عضواً في أي لجنة لأي منظمة أنا أنتمي إليها.

20) لديك موهبة خاصة بماذا تفضل توظيفها؟
أ. يمكن أن يكون ذلك في هواية جميلة.
ب. إنها شيء للاستعمال إذا ما دعت الحاجة.
ج. أحاول خلق مهنة منها إن أمكن ذلك.

21) هل تعتقد أن التدريب هو طريقك إلى الكمال؟
أ. لا يوجد شخص كامل.
ب. ليس للناس متسع من الوقت للتدرب في هذه الأيام.
ج. نعم، بقدر ما تنكب على عمل ما بقدر ما تنجح فيه.

22) هل تؤمن بجدوى المعرفة المتأخرة؟
أ. كلا، فلا تستطيع أن تغير ما حدث.
ب. أعتقد ذلك أحياناً، ولكن يمكن لأي شخص أن يكون حكيماً بإدراكه.
ج. من الضروري إعادة التفكير وتحليل أخطائنا لتجنب تكرارها مستقبلاً.

23) هل من الضروري أن تؤثر وتعجب من حولك؟
أ. كلا.
ب. أحياناً.
ج. نعم.

24) من يؤثر فيك ويدفعك إلى العمل؟
آ. من رئيس عملك.
ب. من أفراد عائلتك.
ج. من خلال البعض.

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (ج). ونقطة لكل إجابة (ب). وصفراً لكل إجابة (آ).

إذا حصلت على مجموع بين 38 - 48 نقطة

إذا لم يحالفك الحظ بالنجاح حتى الآن، فما من شك أنك سوف تحقق ذلك يوماً ما. أما إذا بلغت النجاح فهذا يعني أنك قادر على الوصول إلى أعلى المراتب.

لديك كل الميزات الضرورية للنجاح كالشخصية والحضور الجيد، الخيال والاستعداد الطبيعي وعلى الأقل الطموح للوصول إلى المراتب التي تعلم أنك قادر على بلوغها.

وبقدر ما تحترس بأن لا تكون عملياً على حساب نفسك وعائلتك وحتى سعادتك بقدر ما تحقق النجاح والتوازن الصحيح. وسوف تبلغ كل أهدافك التي وضعتها أمامك في حياتك الشخصية والعملية.

أما إذا حصلت على مجموع بين 18 - 36 نقطة

فأنت تتوق إلى النجاح ولديك الميزات الضرورية لذلك. وربما تحتاج إلى العمل بجد أكثر لتشعر بالثقة بالنفس على أنك قادر وتستطيع ذلك. يمْكن أن يكون النجاح بالنسبة إليك شيئاً تحلم به ولكنك لا تؤمن بأنه سوف يحدث. لذلك فإن الأمر مرهون بك لترجمة هذه الأحلام على أرض الواقع وإزالة هذه الشكوك. أنت نشيط ولكن هذا النشاط هو لخدمة الآخرين وليس لذاتك.

إذا كان كذلك حاول أن تؤمن بأن العمل الجدي له مكافآته في حينها، وأن نجاحك أكيد إذا آمنت بذلك والأمر لا يعدو مسألة وقت، وعليك أن تبدأ بإقناع الآخرين وهذا ليس بالسهل دائماً ولكنه ممكن بالتأكيد كما برهن الكثيرون.

أما إذا حصلت على مجموع أقل من 18 نقطة

فهذا يعني أنه يلزمك الكثير من الجهد والالتزام لتنجح في مهنة تختارها.

ولكن هل هذا هو حقاً ما تبغيه في هذه الحياة؟ يجب أن تؤمن أن السعادة في الحياة هي أهم من النجاح وبينما تعني السعادة للكثيرين المنزلة الرفيعة، فقد تكون بالنسبة إليك حياة عائلية مستقرة، وعملاً ثابتاً دون مسؤولية كبيرة براتب شهري ثابت. تذكر فقط بأن لكل واحد شخصيته والسعادة مسألة نسبية.

هل أنت مغامر؟

1) ما هو رأيك بالقول "عليك أن تخمّن لتراكم المعرفة"؟
   آ. لا توافق.
   ب. صحيح أحياناً.
   ج. توافق.

2) هل تتجاوز بسيارتك إشارة المرور حمراء؟
   آ. أبداً.
   ب. من حين لآخر.
   ج. أغلب الأحيان.

3) هل سبق وشاركت في نوع من الرياضة الخطيرة؟
   آ. كلا.
   ب. كلا، ولكن لا أستطيع التحكم بإمكانية ذلك.
   ج. نعم.

4) هل تخشى الطيران؟
   آ. نعم.
   ب. قليلاً.
   ج. إطلاقاً.

5) هل تستطيع القفز بالمظلة؟
   آ. أبداً.
   ب. ربما.
   ج. نعم.

6) أنت الآن في مسابقة "من سيربح المليون". وقد أصبح رصيدك أربع وستون ألف ريال. إذا أجبت جواباً صحيحاً على السؤال التالي يصبح لديك مائة وخمس وعشرون ألف ريال أو تعود إلى مبلغ اثنين وثلاثين ألف ريال إذا كان جوابك خاطئاً. لقد حذفت إجابتين وأنت الآن متأكد 75% من الجواب فهل تغامر بذلك أم تنسحب وبحوزتك مبلغ قدره أربع وستون ألف ريال؟

آ. آخذ النقود وانسحب.

ب. لا أعلم، إذ أن ذلك يعتمد على مشاعري في تلك اللحظة.

ج. أغامر بذلك.

7) لقد امضيت في عملك هذا حتى الآن خمسة عشر عاماً وهو يضمن لك ولعائلتك مستوى معيشة لائق وتأمينات جيدة. وفي أحد الأيام تستقطبك إحدى الشركات وتقدم لك 25% زيادة على راتبك. ولكن بضمانات أقل ماذا تفعل، هل تترك عملك وتلحق بالعمل الجديد؟

آ. أشك بذلك.

ب. أدرس ذلك بدقة وحذر.

ج. طبعاً، سوف أفعل.

8) هل سبق لك وبلغت سرعة سبعين ميلاً (120 كيلومتراً تقريباً) في الساعة على الطريق السريع؟

آ. أبداً.

ب. من حين لآخر.

ج. أغلب الأحيان.

9) هل تُقدم على مجازفات محسوبة النتائج؟

آ. كلا.

ب. من حين لآخر.

ج. نعم.

10) ما هو رأيك الدقيق بالتأمين؟

آ. أؤمن بالتأمين بأقساط كبيرة وتعويض عالي أكثر من التأمين بقسط بسيط وتعويض ضئيل.

ب. أومن عند الضرورة وحيثما الحكمة تقضي ذلك.

ج. التأمين شر لا بد منه.

11) هل سبق لك وقمت بمغامرة جريئة وتمنيت أن لا يكتشف أمرك أحد؟
آ. لا أذكر ذلك.
ب. اعتقد ذلك من حين لآخر.
ج. نعم، وبالحقيقة لقد استمتعت بذلك.

12) هل تتسلق سطح منزلك لإصلاح القرميد؟
آ. أبداً.
ب. يمكن ذلك ولكن أفعله بخشية وحذر.
ج. لن يزعجني ذلك على الأقل.

13) لقد حجزت لقضاء عطلة في لندن ولكن قبل سفرك بيومين يحدث انفجاران ارهابيان هناك. هل تتابع السفر؟
آ. كلا، بالطبع ألغي ذلك.
ب. لندن مكان واسع جداً، واحتمالات الأذى ضئيلة جداً حتى ولو انفجرت عبوة أخرى لذلك أعزم على السفر.
ج. لن أفكر أبداً بإلغاء ذلك.

14) لقد مضى عليك وقت طويل وأنت عاطل عن العمل، تلقيت عرضاً لعمل له علاقة بالمخاطر كقوى الشرطة، أو خدمات الإطفاء. فهل توافق على ذلك؟
آ. كلا.
ب. احتمال ذلك.
ج. نعم.

15) أنت تمشي في الطريق. وإشارة المرور حمراء هل تعبر الشارع ولو بدا الشارع خالياً من السيارات؟
آ. كلا.
ب. أحياناً.
ج. دائماً.

16) لقد ربحت مبلغ خمسين ألف دولار في سندات التأمين وتود استثمار خمس وعشرين ألفاً منها فماذا تختار؟
آ. تستثمرها من جديد في سندات التأمين.

ب. تستثمرها بفوائد مصرفية مرتفعة أو بالحساب الجاري.

ج. تستثمرها بفوائد عالية جداً مع نوع من المغامرة.

17) ستمضي الليلة خارجاً، إلى أين تفضل الذهاب؟

آ. القهوة.

ب. مباراة مسائية.

ج. كازينو.

18) هل يمكن أن تراهن على أجر أسبوع عمل كامل في لعبة ورق؟

آ. أبداً.

ب. يجب أن يكون لدي الجرأة الكافية.

ج. نعم، سيكون ذلك ممتعاً.

19) هل يمكن لك أن تترك عملاً مستقراً ومنتظماً لكنه بسيط، لتقوم بعمل أقل أماناً ولكنك تستمتع به؟

آ. كلا.

ب. ربما.

ج. نعم.

20) في أي من المدن التالية تفضل العيش؟

آ. المدن الهادئة الراقية.

ب. مدن العمل والمؤسسات.

ج. مدن الفرص والمال والمنافسة.

21) هل تقرأ تعليمات الإطفاء عند حجز غرفة في فندق؟

آ. نعم.

ب. أحياناً إذا لاحظتها.

ج. كلا.

22) هل تخالف القانون إذا سنحت لك الفرصة وكان ذلك لمصلحتك ومضموناً أن تنجو بذلك؟

آ. كلا، لا أجرؤ على ذلك ولو أردته.

ب. أشك بذلك، ولكن لا يمكن للمرء أن يكون أكيداً ما لم يواجه ذلك.

ج. أتوقع أنه من الممكن أن تفعل ذلك.

23) هل صادف يوماً وقمت بقيادة مرعبة ولكن على سبيل المزاح؟

آ. أبداً، أو مرة واحدة فقط.

ب. أكثر من مرة، لأنني كنت برفقة أصدقاء أو أفراد عائلتي وقد أرادوا ذلك.

ج. أكثر من مرة، لأنني استمتع بإثارة المشاعر والحماس.

24) هل يمكن أن تتجاوز حدود المعقول بصحتك كتدخين السجائر مثلاً؟

آ. كلا.

ب. لقد قمت بذلك في الماضي، ولكنني أدركت أنه ليس من الحكمة القيام بذلك.

ج. نعم، إذا كنت تعتبر أن التدخين هو تحدٍ للمعقول بصحتك.

25) إذا أراد أحد أن يصفك. فأي الصفات التالية تود في سرك لو تسمعها؟

آ. ثابت ومخلص.

ب. حكيم وجدير بالثقة.

ج. متهوّر وعنيف.

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (ج). ونقطة لكل إجابة (ب). وصفراً لكل إجابة (آ).

إذا حصلت على مجموع بين 40 - 50 نقطة

يمكن القول بأنك إنسان مغامر تماماً لدرجة أنه يمكن أن تكون مثل القطة المشهورة بسبعة أرواح، إذا كنت تود العيش حتى عمر متقدم.

كما أن الكثيرين يعجبون بشجاعتك وأسلوب حياتك. ويبدو أنك إما ربحت يانصيباً أو خسرته في أكثر الأحيان ولديك العديد من الروايات عن مغامراتك وربما تستطيع كتابة مذكراتك التي ستلقى رواجاً في البيع.

إنه من المستحسن أن تكبح جماح رغباتك على الأقل في المناسبات، وتتذكر المثل القديم (فكر جيداً قبل أن تقفز. إذا كان بإمكانك ذلك فأنت أحد الناجحين في حياتك وبإمكانك العيش عمراً طويلاً ناجحاً.

أما إذا حصلت على مجموع بين 25 - 39 نقطة

فأنت تملك الحظ في حياة سعيدة ومستقرة، ولكنك لا تكره المغامرة من حين لآخر، إنما تقوم بذلك بطريقة مدروسة وبعد مراجعة كل الخيارات أولاً. بالرغم من ذلك فأنت تجد المتعة في المغامرة من حين لآخر شرط أن لا يهدد ذلك حياتك التي هي الأغلى دائماً.

أما إذا لم تحصل على مجموع يتجاوز 25 نقطة

فأنت شخص عادي ومستقر تتعامل مع الحياة بحذر ولا تجد داعياً للمخاطرة بحياتك.

ومع أن لهذا الأسلوب فوائده إلا أن الحياة مليئة بالتجارب الغنية التي عليك البحث عنها واغتنامها.

إن القيام بأعمال فيها مشقة وتعب قد يغني تجربتنا الحياتية دون أن يتطلب الكثير من المخاطرة أو يهدد حياتنا. لذا تجرأ وحاول أن تغتنم بعض الفرص.

أنت قلق أم مطمئن هادئ؟

1) هل تقضم أظافرك؟
   آ. نعم.
   ب. أحياناً.
   ج. كلا.

2) هل اكتشفت يوماً ما أنك لا تستطيع النوم لانشغال بالك بأمور كثيرة؟
   آ. نعم، في كثير من الأحيان.
   ب. أحياناً.
   ج. نادراً، من حين لآخر.

3) هل غالباً ما تشعر بالذنب بسبب إثم اقترفته؟
   آ. دائماً.
   ب. من حين لآخر.
   ج. نادراً.

4) هل تحمّل الأمور أكثر ما يلزم؟
   آ. نعم، غالباً ما أفعل ذلك.
   ب. نعم، من حين لآخر.
   ج. أحياناً، ولكن ليس غالباً.

5) هل صدف واستيقظت صباحاً ولديك ما يقلق أفكارك؟
   آ. نعم.
   ب. من حين لآخر.
   ج. نادراً جداً.

6) هل غالباً ما تستلقي وتشاهد برنامجاً تلفزيونياً؟
   آ. أقل من مرة واحدة كل أسبوع.

ب. مرة على الأقل كل أسبوع.
ج. أكثر من مرة واحدة أسبوعياً.

7) هل تبتعد عن عملك تماماً إذا كنت في عطلة؟
آ. كلا، فأنا منشغل جداً بحيث لا يمكنني ذلك.
ب. أحاول، ولكنه يبقى في ذهني دوماً.
ج. نعم.

8) هل أنت مقتنع عموماً بنصيبك في هذه الحياة؟
آ. بالحقيقة لا.
ب. عليّ أن أكون هكذا، ولكن يمكن أن تكون الأمور أفضل.
ج. نعم.

9) هل تستلقي في مغطس ماء حار لتستريح؟
آ. كلا، استحم بقصد النظافة فقط.
ب. أحياناً.
ج. إنها طريقة جيدة للاسترخاء.

10) إذا شعرت بصداع أو آلام للمرة الأولى، هل يتبادر إلى ذهنك بأنها شيء خطير؟
آ. نعم، قد أقلق حتى يزول ذلك.
ب. أحياناً.
ج. كلا، ولكن بالحقيقة إذا استمر ذلك أذهب لاستشارة الطبيب.

11) هل تحاول النوم حداً أدنى من الساعات كل ليلة؟
آ. كلا فأنا منشغل جداً وبالتالي تختلف ساعات نومي نسبياً.
ب. أحاول، ولكني لا أنجح دائماً.
ج. نعم، أحاول الحصول يومياً على حدٍ أدنى من ساعات النوم لأكون نشيطاً في اليوم التالي.

(12 تقرر صباح يوم ما مشاهدة مباراة كرة قدم مباشرة من كأس العالم على التلفزيون، بالرغم من أنه لديك الكثير من الأعمال لتقوم بها. هل تشعر بالذنب وأنت تشاهدها لأنك لم تقم بأعمالك؟

آ. نعم إلى حد ما وهذا ما قد يفسد متعتي بمتابعة المباراة.

ب. قد أشعر ببعض الذنب، ولكنني أستحق الإستراحة إذ أنني أعلم أنه بإمكاني متابعة عملي فيما بعد.

ج. كلا، لا أشعر بالذنب مطلقاً.

(13 هل فكرت في إجازة من العمل لأجل معالجة ما كالعلاج بالإبر الصينية أو المعالجة الفيزيائية؟

آ. نعم.

ب. كلا، ولكن قد أفكر في ذلك مستقبلاً.

ج. كلا.

(14 هل تثير الضجة غضبك؟

آ. كثيراً، فقد تنهار أعصابي أحياناً.

ب. أحياناً تزعجني بعض الشيء.

ج. من حين لآخر، لكنها عموماً لا تزعجني كثيراً.

(15 هل تجد نفسك مندفعاً أحياناً أكثر من سرعتك العادية؟

آ. نعم، أغلب الأحيان.

ب. أحياناً.

ج. ليس غالباً.

(16 هل أحسست برقبتك مشدودة وأنت تحت تأثير حالات من الضغط والتوتر؟

آ. نعم.

ب. حدث ذلك ولكن في حالات نادرة جداً.

ج. لم ألاحظ ذلك أبداً.

(17 هل يتطلب عملك الكثير من الضغط مثل العمل حتى حدود الإنهاك؟

آ. نعم.

ب. ليس دائماً، ولكن من حين لآخر.

ج. كلا.

18) كيف تقارن نفسك بالنسبة لشخص معتدل من حيث الضحك والابتسام؟

أ. أقل منه نوعاً ما.

ب. متساو تقريباً.

ج. أكثر منه نوعاً ما.

19) هل يصدف أن يكون في ذهنك ما قد يشغلك لعدة أيام؟

أ. غالباً.

ب. من حين لآخر.

ج. نادراً أو أبداً.

20) هل أنت متفائل بشأن المستقبل؟

أ. ليس بشكل خاص، لأنني أقلق بشأن المستقبل.

ب. لست متفائلاً ولا متشائماً، لأن ما سيكون سيكون.

ج. نعم، أنا متفائل.

21) هل تعتقد أنه من المفيد لك ممارسة اليوغا؟

أ. أعتقد أنها فكرة جيدة. إذا كان لدي الوقت والصبر لذلك.

ب. ولماذا؟

ج. ليس بالضرورة.

22) هل سبق وطلب منك أحدهم أن ترتاح أكثر؟

أ. نعم، عدة مرات.

ب. نعم من حين لآخر.

ج. كلا.

23) هل سبق وشعرت بوعكة صحية تم تشخيصها فيما بعد بحالة ضغط؟

أ. نعم.

ب. كلا، ولكن قد يحدث ذلك.

ج. كلا.

24) هل تأثرت حياتك الجنسية بسبب الضغط؟
آ. أكثر من مرة.
ب. من حين لآخر.
ج. أبداً.

25) كم مرة شعرت بالإحمرار خجلاً لأنك انزعجت أكثر مما ارتبكت؟
آ. في أكثر الأحيان.
ب. من حين لآخر.
ج. نادراً.

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (آ). ونقطة لكل إجابة (ب). وصفراً لكل إجابة (ج).

إذا حصلت على مجموع بين 40 - 50 نقطة

هذا يعني بأنك ذو طبيعة حساسة جداً، مع نزعة للاحتفاظ بكثير من الأفكار في ذهنك. وبسبب هذه الطبيعة في التعامل مع الأمور ومواجهة الضغوط، فإنه من الصعب أن تكون مرتاحاً وألا تقلق كثيراً.

لا بد من التركيز على أن القلق يقود إلى ارتفاع الضغط الذي قد يؤذي بدوره إلى أمراض صحيّة كثيرة. لذلك حاول أن ترتاح قدر الإمكان وتذكر دائماً أنك لست محور الكون. ولا بأس إن كان بالإمكان التوقف من حين لآخر والعودة قليلاً إلى الوراء والتفكير بنفسك أكثر. أنت تميل إلى الشعور بالسلام الداخلي والسلام مع العالم من حولك وسوف تجد أن الحياة تعطي أكثر مما تخيّلت.

يجب عليك الابتعاد من حين لآخر عن الروتين اليومي الذي تعيشه، وأن تسعى إلى الراحة التامة لعدة أيام إما متكاسلاً في الحديقة أو تستمع إلى الموسيقى. ولكن لا تعود إلى العمل الشاق باندفاع بعد هذه الراحة بل اقض بعض الوقت بعمل ما تستمتع به كالتسوق، أو لعب الغولف أو تشذيب الحديقة، فهذا قد يساعدك على وضع الأمور في نصابها الطبيعي، فإذا ما عدت إلى عملك اليومي فسوف يكون لك مزاج جيد ونظرة جديدة.

أما إذا حصلت على مجموع بين 25 - 39 نقطة

فهذا يعني أنه بالرغم من أنك قد تجد نفسك تحت تأثير ضغط من حين لآخر، ولكن هذا يكون عادة استثنائياً أكثر مما هو دائماً وأنت تلاحظ بنفسك إشارات التحذير والخطر والتي تحاول الابتعاد عنها، والتخفيف منها.

أما إذا حصلت على مجموع أقل من 25 نقطة

فأنت أحد أولئك الذين يملكون الحظ ويهتمون بالاستلقاء والاستراحة كلياً.

أنت تقلق من حين لآخر كالكثيرين منا، ولكنك تميل إلى الإقلال من هذه الفترات. أنت تعتقد أن أغلب ما تقلق بشأنه لا يحدث أبداً لذا لا داع للقلق من بعض الأمور إلا إذا حدثت بالفعل وهذا نادر. كلمة تحذير واحدة هي أن كل واحد منا عليه أن يقلل من احتراسه في بعض الأحيان ويتصرف براحة. وعموماً يُفضل ألا تدفعك الراحة إلى درجة السذاجة.

ما هو مدى شعورك بالعدالة؟

1) ما هو السبب الرئيسي للسجن بحسب اعتقادك؟

أ. للعقاب.

ب. لحماية الآخرين.

ج. للإصلاح.

2) إذا ما تورط أحد الموظفين الكبار في فضيحة فما عليه أن يفعل برأيك؟

أ. أن يستقيل فوراً.

ب. يعتمد ذلك على الظروف ومكانة هذا الشخص.

ج. ليس من الضروري أن يستقيل، إذ يُسمح لكل منّا بخطيئة واحدة على الأقل.

3) هل يجب برأيك أن يمضي المحكومون بالسجن المؤبد لارتكابهم أشنع الجرائم كل حياتهم في السجن ؟

أ. نعم.

ب. نعم باستثناء حالات خاصة جداً.

ج. ليس بالضرورة، يجب أن يكون هناك أمل في نهاية المطاف لكل سجين.

4) هل تستطيع إرسال أحد ما إلى السجن ولو كان لديك الفرصة؟

أ. نعم.

ب. ربما، ولكنني لن أشعر بالسعادة لذلك.

ج. كلا.

5) إلى أي درجة ترغب بخوض جدال لنصرة شخص وقع ضحية اضطهاد؟

أ. نادراً جداً، لأن الضحية مخطئ غالباً.

ب. من حين لآخر، إذا كان الضحية شخصاً أحبه أو أعجب به.

ج. غالباً ما أجد نفسي في صف الضحية.

6) أنت تعمل في مخزن، بينما يعود أحد الزبائن ليعيد هدية، ولكن نظام المخزن يعارض إعادة الأموال، كيف تعالج موضوعاً كهذا؟

أ. تأخذ موقفاً ثابتاً، وتخبر الزبون بمبدأ المخزن وأنك لا تستطيع شيئاً تجاه ذلك.

ب. تتعاطف معه وتخبره نظام المخزن، وتقترح بأن يوجه كتاباً لصاحب المخزن يشرح له ذلك.

ج. تذهب بنفسك لرؤية صاحب المخزن وتشرح له موقف الزبون.

7) تكتشف أن أحد زملائك في العمل يزّور بعض النفقات ليطالب بقيمتها من الشركة، فكيف تعالج الموضوع؟

أ. تقدم تقريراً عنه للإدارة.

ب. تناقش الموضوع مع بقية الزملاء لترى ما يمكن فعله.

ج. تحذره، لأنك تعلم بالنفقات المزوّرة وفي حال لم يكف عن ذلك ستكون مجبراً على إعلام الإدارة بذلك.

8) ما هو تعليقك بالنسبة للقول القديم "يجب أن يكون العقاب على قدر الجريمة"

أ. أوافقه بشدة.

ب. أوافق عموماً، ولكن يجب الأخذ بالاعتبار الظروف الخاصة لكل جريمة.

ج. لا أوافق ذلك لأنه ليس بالإمكان التعميم لأن هناك عوامل كثيرة لحالة كل فرد والتي يجب أخذها بعين الاعتبار.

9) هل تؤمن بعقوبة الإعدام؟

أ. نعم.

ب. في حالات استثنائية.

ج. كلا.

10) هل أنت متمسك بالقوانين؟

أ. نعم.

ب. غالباً مع أنه ليست هناك مشكلة في تطويع القوانين قليلاً.

ج. كلا، ولكن بعض القوانين بحاجة للمراجعة والتغيير.

11) ما هو رأيك بالقول: "المتهم بريء حتى تثبت إدانته"

آ. إنها تسمح للكثيرين بالهروب.

ب. تعطي الحق للكثيرين بمحاكمة عادلة.

ج. من المسلم به إنه في كل مجتمع حر لا بدّ أن توجد اثباتات كافية.

12) ما هو رأيك بالنسبة لهؤلاء الذين تظهر براءتهم بعد أن يكونوا قد أمضوا عدة سنوات في السجن؟

آ. لقد قضوها، لا يسجنُ أحد في الغالب إلا إذا كان قد ارتكب الجريمة فعلاً.

ب. من المفترض إطلاق سراحهم لأنه ليس من المؤكد أنهم ارتكبوا الجريمة التي ادينوا لأجلها.

ج. تشعر بالأسى والحزن لأن إنساناً بريئاً قد أمضى بعض حياته في السجن.

13) هل تعتقد بأن البعض يمضون فترة السجن بارتياح؟

آ. نعم.

ب. أحياناً.

ج. كلا. إنه ليس من السهل أن تُسلب حريتك دون أن تمر بحالات صعبة.

14) ترى أحد جيرانك القدامى في السوبر ماركت شارد الذهن، يضع قطعة من الحلوى في جيبه بدلاً من سلة التسوق ماذا تفعل؟

آ. يجب أن أخبر المدير بذلك.

ب. لن أفعل شيئاً بحكم الجيرة القديمة.

ج. ألفت انتباهه لذلك بهدوء وأسأله إذا كان على ما يرام.

15) هل يقلقك غياب العدالة في أنحاء أخرى من العالم؟

آ. كلا، فلكل بلد الحق في تشريع قوانينه الخاصة.

ب. لا يقلقني ذلك، بالرغم من أنني ألاحظ غيابها.

ج. نعم.

16) ما هي أهم عناصر قانون حقوق الإنسان العربي برأيك؟

آ. حرية التفكير، الوعي والدين.

ب. حرية المجالس والتنظيمات.

ج. حق المحاكمة العادلة.

17) ما هو رأيك بنقابات العمال؟
أ. لا أؤمن بنقابات العمال.
ب. كان دورها أكبر في السابق والحمد لله أن ليس لها أي تأثير الآن.
ج. إنها ضرورية لحماية وتمثيل حقوق الأفراد في أماكن عملهم.

18) ما هو تفسيرك للقول "العين بالعين والسن بالسن"؟
أ. أوافق ذلك.
ب. أحياناً أوافقه.
ج. لا أوافق مطلقاً.

19) هل تعتقد بوجوب استخدام مبدأ الرأفة لتخفيض شدة العقوبة؟
أ. نادراً جداً، إذا ما حدث ذلك.
ب. من حين لآخر.
ج. في أكثر الأحيان.

20) ما هو رأيك بالقضاة؟
أ. عادلون.
ب. عجزة.
ج. لا رأي لهم.

21) أين تجد دوراً للسياسيين في القضاء؟
أ. في ضمان صحة تفسير القوانين.
ب. في التحقق من أن الأحكام عادلة ومناسبة.
ج. في سن القوانين.

22) ما هو رأيك في البحث عن دوافع وأسباب المجرم لارتكاب الجريمة قبل صدور الحكم؟
أ. أوافق ذلك كلياً.
ب. إنها لا تحقق أي هدف حقيقي.
ج. لا أوافق ذلك.

23) تم الحكم على أحد أصدقائك بسبب جريمة. ما هو شعورك تجاه ذلك؟
آ. يجب أن يلقى عقابه العادل إذا كان مذنباً.
ب. أتمنى أن تثبت عدم إدانته.
ج. أتمنى أن يثبت أنه بريء، ولكن إذا وُجد مذنباً فيجب أن يلقى عقابه كأي شخص آخر.

24) هل بإمكانك مخالفة القانون لأسباب محقة؟
آ. كلا.
ب. لا أعلم.
ج. نعم.

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (ج). ونقطة لكل إجابة (ب). ولا شيء لكل إجابة (آ).

إذا حصلت على مجموع بين 38 - 48 نقطة.

فهذا يعني أنك تملك حساً قوياً بالعدالة ولكنه يوازي شعوراً قوياً بالدور العادل، واعتقاداً بأن على المجتمع مسؤولية النضال للبحث عن مصادر وأسباب الجريمة ومحاولة إصلاح المجرمين إن أمكن ذلك.

إذا كنت تعتقد بعقاب كافٍ بحسب كل جريمة فهذا يعني أنك لست من مؤيدي القول "احبسه وارمِ المفتاح بعيداً".

أنت ترى أن العدالة قد أفسدت تماماً ويهمك رؤية المجرمين يلقون عقابهم ولكن هذا لا يعني بالمقابل أنك متسامح ومتعاطف مع بعض المجرمين في المجتمع ولكنك تعتقد بأن لكل واحد الحق في محاكمة عادلة وأن يلقى العقاب المناسب إذا ما كان مذنباً. وفي الوقت نفسه لديك حس اجتماعي وحاجة للدخول إلى صلب المشاكل الاجتماعية التي تهتم بها بقدر ما تهتم بتحقيق العدالة ورؤية المجرمين يواجهون العقاب الذي يستحقونه.

أما إذا حصلت على مجموع بين 23 - 37 نقطة

فهذا يعني أنك غير متمسك بالعدالة ولكنك تعتقد أن العقاب يجب أن يتناسب مع الجريمة. وإن العدالة للجميع هي من صلب مجتمعنا. ومع هذا فإن الشعور بالعدالة ليس حدثاً انفعالياً في هذه الحياة بالنسبة إليك بالرغم من اهتمامك بذلك بالقدر الذي تهتم به بالأمور الأخرى التي تشغل عقلك وأفكارك.

أنت مؤمن أننا نحصد في هذه الحياة ما نزرعه وإن العمل الجاد يحصد نتائجه ونحن المسؤلون عن إرتكاب أخطائنا. وهكذا فالعدالة الطبيعية سوف تعم.

أما إذا لم يتجاوز المجموع 23 نقطة

فهذا يعني أنه لديك شعور قوي بالعدالة وتعصب شديد ضد المذنبين في مجتمعنا. أنت تعتقد بالقرارات الصلبة وأن الطريقة الوحيدة لتحقيق مجتمع لائق هي أن يتمسك الجميع بالقانون والنضال باستمرار لتحقيق العقاب الحازم لمخالفي النظام.

أنت لا تعتقد بإمكانية إصلاح المجرمين الخطيرين ولكنك إلى حدٍ ما من أصحاب الرأي أنه لا يمكن للفهد أن يخرج من جلده.

إن العدالة هي من اهتماماتك الرئيسية في هذه الحياة. وإذا شعرت أن أحدهم قد عاملك دون عدالة قد لا ترتاح حتى تعالج الموضوع وتحقق العدالة من جديد.

هل أنت قائد أم مجرد تابع؟

1) ما هي أعلى مرتبة حققتها خلال عملك المهني؟

أ. مدير.

ب. مشرف.

ج. لا إدارة ولا موقع إشراف.

2) هل سبق لك وعملت في لجنة ما؟

أ. نعم، رئيساً للجنة.

ب. نعم، عضواً في لجنة.

ج. كلا.

3) هل تعتقد أنه بإمكانك أن تكون سياسياً ناجحاً؟

أ. نعم.

ب. ربما.

ج. كلا.

4) إلى أي من الأهداف التالية تطمح للوصول؟

أ. إلى أعلى درجة في مهنتك.

ب. أن تكون في مأمن مادي.

ج. أن تكون لديك حياة عائلية مستقرة.

5) هل تفضل أن تتماشى دوماً مع كل ماهو جديد أم تحتفظ بعاداتك الخاصة.

أ. أحتفظ بعاداتي.

ب. القليل من الاثنين.

ج. أتماشى مع ما هو جديد.

6) ما هو رأيك بتلقي الأوامر؟
أ. لست سعيداً جداً.
ب. إنها ضرورية أحياناً ولا مانع لدّي شرط أن تكون معقولة.
ج. لا أبالي بها على الإطلاق.

7) ما هو أسلوب العمل الذي تفضله؟
أ. العمل المنتظم.
ب. أن أتبع خياراتي الخاصة.
ج. أن أكون منظماً.

8) لقد تم ترفيع أحد زملائك الذين عملت معهم لعدة سنوات إلى مرتبة أفضل مما أنت عليه. ما هي ردة فعلك تجاه ذلك؟
أ. تنزعج تماماً ولست أكيداً أنك تستطيع مواجهته.
ب. تتعجب لماذا ليس أنت، ولكن تأمل أن تعمل معه في المستقبل وأن لا يؤثر ذلك على صداقتكما.
ج. بالرغم من الإنزعاج الذي تحس به، ليس لديك أي مشاعر سلبية تجاهه وتقدم له التهاني.

9) هل توقعت أن تصبح يوماً ما مديراً عندما بدأت العمل؟
أ. نعم.
ب. آمل أن أكون أكثر مما أتوقع.
ج. لا أفكر كثيراً في ذلك.

10) هل سبق ونظمت حركة في مجتمعك كلجنة لساكني البناء؟
أ. نعم.
ب. كلا، ولكن ربما سيكون لي دور يوماً ما.
ج. كلا، يسعدني أن أدع هذه الأمور لغيري.

11) هل صدف وترأست يوماً ما رفاق مدرستك؟
أ. نعم.
ب. كلا، مع أنني كنت أستحق ذلك تماماً.
ج. كلا.

12) هل تعتبر نفسك ميّالاً للتشريع؟

أ. نعم.

ب. ربما، أحياناً.

ج. ليس بشكل خاص.

13) هل من الممكن أن تبدل عملاً ثابتاً مؤمناً دون ترفيع متوقع بعمل آخر له نفس الأجر، أقل تأميناً ولكن مع توقعات للترفيع؟

أ. نعم.

ب. لست أكيداً، ماذا يمكن أن أفعل حتى يحين وقت ذلك.

ج. كلا.

14) هل تحترم الأشخاص المسؤولين؟

أ. كلا.

ب. أحياناً.

ج. نعم دائماً.

15) هل تؤمن بأننا جميعاً في أعماقنا متساوون؟

أ. كلا.

ب. نعم بالرغم من أن البعض متساوون أكثر من غيرهم.

ج. نعم، فأنا أؤمن بمجتمع لا طبقي.

16) هل تؤمن باتحاد للتجار قوي؟

أ. كلا.

ب. إلى حدٍ ما.

ج. نعم.

17) هل صدف ونظمت حملة ضد أمر لا توافق عليه أو لا تؤمن به؟

أ. نعم.

ب. كلا، ولكنني شاركت في حملات كهذه.

ج. كلا.

18) أي من السياسيين التاليين تحترم؟
أ. مارغريت تاتشر.
ب. بيل كلينتون.
ج. ليش فاليسا.

19) هل تعتقد بأن قيادة قوية ضرورية في القرن الحادي والعشرين؟
أ. نعم، سيكون هناك حاجة لقيادة قوية دائماً.
ب. قيادة قوية ضرورية طالما لم نصبح بلداً مقموعاً.
ج. كلا، فالقيادة الصارمة ليست مقبولة. إذ أن التعاون أهم من الحزم.

20) هل يستشيرك أحد من خارج نطاق أفراد عائلتك؟
أ. نعم، غالباً.
ب. أحياناً.
ج. أبداً أو نادراً.

21) هل تعطيك فكرة وجودك في موقع قوة أي دفع؟
أ. نعم.
ب. كلا.
ج. لم أفكر مطلقاً بذلك.

22) أنت وأصدقائك في مطعم، حيث الخدمة سيئة جداً، ماذا يمكن أن تفعل بعد الانتظار لساعة والتذمر لعدة مرات؟
أ. تقترح أن يتخلى كل منكم عن السهرة وتخرجوا باحتجاج.
ب. تجلس وتشتكي وتسأل كلاً عن رأيه بما يمكن عمله.
ج. تتوقع أن يقدم أحدهم اقتراحاً ما، والاتفاق مع الأغلبية على عمل ما.

23) هل نظمت أي نوع من الإتحاد؟
أ. نعم في عدة مناسبات.
ب. نعم لمرة واحدة فقط.
ج. أبداً.

24) ما هو مدى حساسيتك تجاه الانتقادات اللاذعة؟
أ. لا فرق عندي.
ب. أحاول أن لا أدعها تزعجني بالرغم من أنها قد تكون مؤذية أحياناً.
ج. حساسية مرهفة تجاه ذلك.

25) ما هي باعتقادك أهم صفات القائد؟
أ. الرحمة.
ب. الحافز.
ج. الخبرة.

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (آ). ونقطة لكل إجابة (ب). وصفراً لكل إجابة (ج).

إذا حصلت على مجموع بين 35 - 50 نقطة

فهذا يعني أنك تملك مزايا حسنة جداً للقائد العظيم، وهذا ما تطمح إليه إذا كنت لم تصل بعد إلى المستوى المطلوب في المهنة التي اخترتها.
إنه من دواعي سرورك أن تكون أنت من يقوم بالتنظيم إذا ما كانت هناك حاجة لذلك.
تحب القيادة في المقدمة وعلى مرأى من الجميع وتحس بالإحباط إذا حل أحد ما مكانك.
هذا جميل جداً طالما أنك لا تفقد صبرك مع الذين يودّون استجوابك من حين لآخر.
تذكر دائماً أنه من الضروري للإنسان أن يتعلم ويستفيد مما يفعله الآخرون والاستشارة هي جزء هام دائماً للقيادة الناجحة لأنها تقود الآخرين ليتبعوا قيادتك دونما سؤال.
السمات الأساسية : طموح، نشيط، ذو عزم ومرن.

أما إذا حصلت على مجموع بين 16 - 34 نقطة

فهذا يدل أنك تملك المزايا الحسنة للقائد وتحب أن تكون في المقدمة دائماً بالرغم من أنك تقوم بذلك ولكنه ليس الشيء الهام في حياتك، ويسعدك جداً أن يحل أحد مكانك شرط أن يستشيرك وتوافق على قراراته وأسلوب عمله.
السمات الأساسية: صبور، أخلاقي، متعاون ورابط الجأش.

أما إذا حصلت على مجموع أقل من 16 نقطة.

فهذا يشير إلى أنك لا تطمح لتكون قائداً ولكن على العكس يسعدك تسلم الآخرين زمام المبادرة. من المرجح أنك لن تصل إلى مواقع قيادية هامة لافتقارك للطموح، إلا أن جهدك ونشاطك قد يحقق لك بعض المكاسب من حين لآخر.

أنت تفتقد الثقة بقدراتك إلى درجة كبيرة، ولا تحاول الظهور كأولئك الذين يحاولون التقدم باستمرار، أنت تقليدي سعيد بنصيبك وفي موضعك في هذه الحياة الذي أنت أوجدته.

السمات الأساسية: قنوع، نشيط، عديم الطموح والأنانية.

الإبداع

يشير مفهوم الإبداع إلى تفكير يقود إلى حلول، أفكار، مفاهيم، أشكال فنية، نظريات أو أي نتاج فريد ومستحدث.

يسيطر الفص اليميني من الدماغ عادة على الأعمال الإبداعية. وهو الجانب الذي يستخدمه غالبية الناس ويعاكس الإنتاج الفكري للفص اليساري الذي يتصف بالنظام المتسلسل والمنطق والذي هو المسؤول عن هذه الأعمال كالمهارات الرقمية والعملية، وبسبب كون هذا الفص مهمل الاستخدام فإن عدة مواهب مبدعة لدى بعض الأشخاص قد لا تظهر خلال مسيرة حياتهم، إذ أننا جميعاً لا نستطيع معرفة ما بمقدورنا تحقيقه أبداً.

نحن نعلم بأن لدينا جانب مبدع في دماغنا. وبالتالي فإننا جميعاً نملك الإمكانيات للإبداع، ولكن هناك العديد الذين ليس لديهم الوقت أو الفرصة أو التشجيع لإكتشاف مواهبهم الدفينة بسبب الضغوط التي نواجهها في الحياة العصرية والحاجة إلى التخصص والتركيز، بالرغم من أن العديد لديهم تراكم معرفي كافي لإطلاق إمكانياتهم على شكل معلومات تم تجميعها وتغذيتها في الدماغ عبر عدة سنوات.

إنه من الصعب قياس الإبداع بسبب تنوعه، وكذلك لأنه من غير الممكن اكتشافه لدى العديد من الأفراد.

لقد تم تصميم النماذج الثلاثة المختلفة من التمارين من أجل تطوير وملاحظة قدراتك الخاصة بالإبداع وتقديم الأفكار والمهارات الفنية.

التمرين الأول

استعمل خيالك في كل حالة مما يلي لتخلق مخططاً أولياً أو رسماً لشيء ما مستخدماً الأشكال في الجدول.

لديك ثلاثون دقيقة لتكمل الاثنا عشر رسماً.

○	○	○
△	△	△
+	+	+
)	)	)

التقييم

يمكنك أن تقدر علامات هذا الاختبار بنفسك ولكن من الأفضل أن يفعل ذلك صديق لك أو أحد أفراد عائلتك.

ضع علامة واحدة لكل مخطط واضح شرط أن لا يشبه أي مخطط آخر.

مثلاً إذا رسمت وجهاً فإن مخطط وجه آخر لا ينال أي علامة لأن كل مخطط يجب أن يكون له موضوع خاص.

وهكذا فإنك تحصل على النقاط نتيجة لإختلاف المخططات. إذا كنت تملك الإبداع فإنك تحاول رسم شيئ مختلف لكل مخطط.

لا يوجد أي جواب صحيح لكل من الإثني عشر مخططاً لأنه يوجد عدد غير محدود من الأفكار لكل منها.

النقاط

من 11 - 12 نقطة أنت مبدع للغاية.

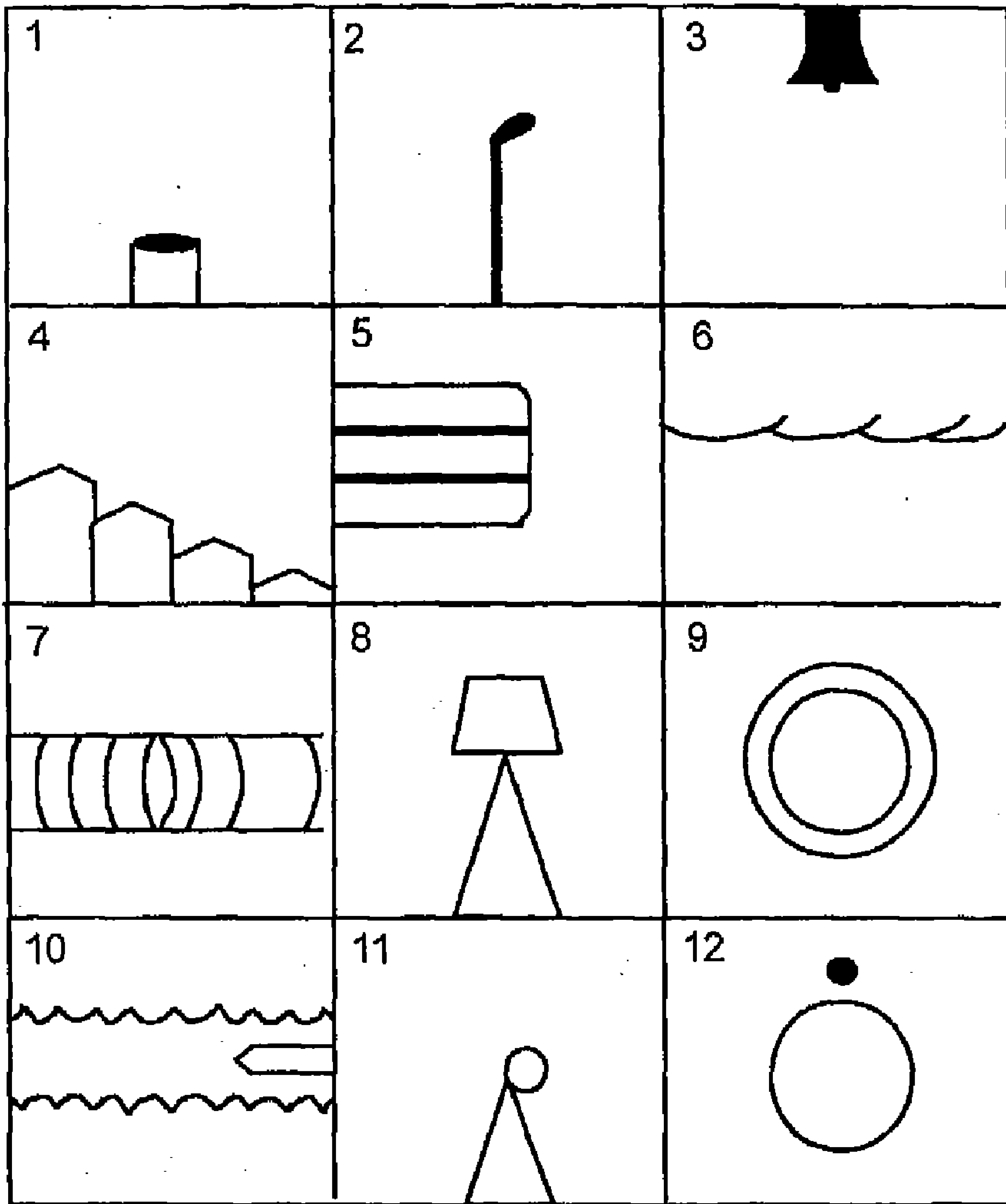
من 7 - 10 نقاط أنت مبدع جداً.

من 4 - 6 نقاط أنت متوسط الإبداع.

أعد التمرين السابق بقدر ما تشاء، حاول مع بعض الأشكال الهندسية أو الخطوط كنقاط بدء.

التمرين الثاني

الهدف هنا هو تفسير كل من الاثني عشر رسماً بالطريقة الأكثر خيالاً التي تستطيعها. يمكنك أن تجرب هذه اللعبة مع آخرين وكلما كانت اقتراحاتهم أكثر غرابة كلما ظهر الإبداع أكثر. مثلاً يمكنك أن تعتقد أن الرسم الأول هو سطحاً لبركة أو عصا بلياردو ولكن هل يمكن أن يكون شيئاً آخر. اطلق العنان لخيالك لنرى إلى أين قد يصل؟



التمرين الثالث

هذا الاختبار يعتمد على اختبار جاكسون وجستالت للقدرات المتنوعة، والتي تتضمن الاسم الذي يمكن أن يخضع لعدة استعمالات ممكنة لغرض يومي مثل القرميد أو قطعة من خيط.

المطلوب منك هنا أن تذكر اثني عشر استعمالاً للدلو في مدة عشر دقائق.

يجب أن تعمل بجد ضمن الوقت المحدد وإلا فإن نتيجتك غير صحيحة.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....

النقاط

تستطيع أن تعين النتيجة بنفسك ولكن من الأفضل أن يقدّر ذلك أحد أصدقائك أو أفراد عائلتك.

ضع :

- نقطتين لكل جواب جيّد وأولي.
- نقطة واحدة لكل محاولة جيدة.
- صفراً للإجابات غير العملية بشكل كلي.

التقييم

من 18 - 24 نقطة أنت فائق الإبداع.

من 13 - 17 نقطة فوق المعتدل.

من 7 - 12 نقطة معتدل.

حاول ثانية ولكن هذه المرة فكر باستعمال كلمة (مشبك ورق).

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....

يمكنك إعادة التمرين عدة مرات بقدر ما ترغب بذلك مستخدماً أشياء منزلية مألوفة مثل مشط، رباط مطاطي، أو زجاجة حليب فارغة.

هل أنت في موقع العمل المناسب؟

اختر الخيار الوحيد الذي يتوافق معك في كل من الخمس والعشرين سؤالاً التالية:

1) لماذا تذهب إلى العمل؟
   آ. من أجل المال.
   ب. من أجل المال وعمل تقوم به.
   ج. رغبة بالعمل والمال معاً.

2) هل تتقدم بطلبات لوظائف جديدة ضمن أو خارج نطاق المؤسسة التي تعمل بها؟
   آ. أكثر من مرتين سنوياً.
   ب. مرتين سنوياً.
   ج. أقل من مرتين سنوياً.

3) أي مما يلي أفضل وصف لفلسفة العمل لديك؟
   آ. إنها جزء من مشقات الحياة.
   ب. إنها مورد رزق.
   ج. يجب أن تكون مسلية.

4) كيف ترتبط بزملائك في العمل؟
   آ. لا أتحملهم.
   ب. علاقتي معهم بين- بين (في مد وجزر).
   ج. إنهم أصدقائي وزملائي.

5) في نهاية يوم العمل لديك عمل لم ينته بعد، ماذا تفعل؟
   آ. أذهب إلى البيت، وأنهي عملي في الصباح التالي.
   ب. أنهي العمل وأطالب بتعويض إضافي.
   ج. أنهي العمل حتى ولو لم أتلقّ أجراً إضافياً.

6) ما علاقتك برئيسك؟
آ. ليس جيدة جداً.
ب. مُرضية.
ج. أنا هو الرئيس.

7) بماذا تفكر عندما تستيقظ صباح السبت بعد عطلة نهاية الأسبوع؟
آ. أشعر بالرعب من هذا اليوم كل أيام الأسبوع.
ب. حسناً، إنها العودة إلى العمل الشاق.
ج. سوف أذهب باكراً هذا الصباح لأعوض ما فاتني عمله الأسبوع الماضي.

8) كيف تقيّم أهمية عملك؟
آ. قليل الأهمية.
ب. يمكن أن يكون أكثر تنوعاً ومتعة.
ج. أتمتع بما أعمل.

9) كيف تشعر بعد نهار عمل؟
آ. بسرور لأنه أنتهى وسيأتي يوم آخر.
ب. أشعر بالإرهاق جسدياً وفكرياً.
ج. ممتن.

10) تلقي نظرة إلى ساعتك فتجدها الثالثة ظهراً، ساعتان فقط وتغادر العمل، بماذا تفكر؟
آ. سوف تكون ساعتين طويلتين.
ب. كيف سأنهي كل شيء حتى الساعة الخامسة.
ج. لقد أصبحت الثالثة بسرعة.

11) هل تحس بتوتر أعصابك في العمل؟
آ. غالباً كل يوم.
ب. أكثر من مرة في الأسبوع.
ج. نادراً جداً.

12) هل غالباً ما تشعر بأنك متوعك ولا تستطيع الذهاب إلى العمل؟

آ. أكثر من خمسة أيام في السنة.

ب. أقل من خمسة أيام في السنة.

ج. أقل من يومين سنوياً.

13) هل سبق وأحسست بالإنزعاج بعد ظهر يوم الجمعة لعودتك إلى العمل في اليوم التالي؟

آ. نعم، دائماً.

ب. أحياناً.

ج. لا أشعر أبداً بالإنزعاج للعودة ثانية إلى العمل.

14) كم مرة تنظر إلى ساعة المكتب أو ساعة يدك خلال دوام العمل؟

آ. مرة كل ساعة على الأقل.

ب. غالباً مرتان أو ثلاث في اليوم.

ج. فقط من حين لآخر.

15) ما الذي يقلقك بشأن العمل؟

آ. سرية العمل.

ب. واجبات كثيرة للقيام بها.

ج. أن أكون منافساً قوياً واحترافياً.

16) ما هو موقفك تجاه التكنولوجيا الحديثة؟

آ. لا أرغب باستخدامها إذا كان بإمكاني تجنب ذلك.

ب. يجب عليّ أن أتقبلها ولكنني أخشى أن لا أكون مناسباً للتكيف معها.

ج. أرحب بها كتحدي جديد وحماسي.

17) لقد طُلب إليك اتباع دورة تدريبية ماذا تقول؟

آ. لا أرغب بذلك، لا ترشحوني إذا أمكن.

ب. حسناً ولكنني بالحقيقة لا وقت لدي لحضورها.

ج. أرحب بذلك وخاصة إذا تعلق ذلك بالعمل الذي أزاوله.

18) ما هو مقدار اهتمامك بالمؤسسة التي تعمل لديها؟
أ. ليس كثيراً، إذ أنا هنا لأقوم بعملي فقط.
ب. أنا مهتم جداً بما يحدث، ولكن تفكيري الرئيسي هو العمل الذي أقوم به.
ج. نعم أهتم جداً بالمؤسسة التي أعمل لديها.

19) هل غالباً ما تمضي أوقاتاً من الضحك مع زملائك؟
أ. أحياناً قليلة.
ب. في كثير من الأحيان.
ج. غالباً.

20) هل تستغرق بأحلام اليقظة خلال العمل؟
أ. نعم، غالباً.
ب. ليس لدي الوقت لذلك.
ج. نادراً.

21) طُلب إليك أن تكتب موضوعاً لصحيفة العمل في أوقات فراغك ماذا تفعل؟
أ. تكتبه خلال أوقات العمل وتعتقد بأنها استراحة جيدة من العمل العادي.
ب. تسأل إذا كان بإمكانك ذلك خلال العمل الإضافي المأجور.
ج. تكتبه في أوقاتك الخاصة.

22) يبدأ دوام عملك رسمياً الساعة الثامنة والنصف فلنفرض أنك وصلت الساعة الثامنة وعشرة دقائق ماذا تفعل؟
أ. تتعجب مما حدث.
ب. تقرأ الصحيفة حتى الثامنة والنصف.
ج. تباشر بعملك حالما تصل.

23) هل تشارك في مناسبات اجتماعية خاصة بالعمل؟
أ. أبداً.
ب. من حين لآخر.
ج. غالباً.

24) فجأة تقرر انتقال مكان عملك إلى قسم آخر من المدينة، لك الخيار بالانتقال أو تأخذ تعويضاً، ما هي ردة فعلك المباشرة؟
   آ. لا داعي للقلق، آخذ تعويضاً وأبحث عن عمل آخر.
   ب. أنزعج جداً لأنه علي اتخاذ قرار صعب.
   ج. ارغب بالانتقال مع العمل إن أمكن ذلك.

25) هل غالباً ما يكون لديك غداء عمل؟
   آ. أبداً.
   ب. دائماً.
   ج. أحياناً.

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (ج)، ونقطة لكل إجابة (ب)، وصفراً لكل إجابة (آ).

إذا حصلت على مجموع من 40 - 50 نقطة

أنت تمارس عملاً تحبه وفي المحيط الصحيح تماماً وبالنسبة لك لا يشكل صباح السبت أي مشكلة، لأنك بالحقيقة تنظر دائماً إلى اليوم التالي وإلى التحديات الجديدة لدرجة تحسد عليها. ولأنك مقتنع جداً بحياتك العملية فإن هذا ينعكس على حياتك الشخصية أيضاً مخففاً الضغوط من حولك.

إذا لم يكن هناك حاجة لتحسين وضعك المادي، فلا حاجة إذاً لديك لأي تغيير في حياتك العملية.

أما إذا حصلت على مجموع من 25 - 39 نقطة

أنت معتدل لأنك مقتنع بعملك وتتمتع به أحياناً على نحو هائل، ولكن في بعض الأحيان تصاب بخيبة أمل من العمل أو حتى تكرهه. ولكن في النهاية هو مجرد عمل بالنسبة إليك وقد يكون من الممكن أن لا تمارسه لولا الأسباب المادية.

أنت تتطلع بشوق إلى نهاية الأسبوع وإلى العطلة، وإلى ربح جائزة يانصيب ولكنك تخشى دائما من أن الأمور يمكن أن تكون أسوأ. يجب أن تقوم بكل جوانب العمل التي تستمتع بها والتفكير بكيفية تحسين الجوانب الأخرى الأقل قبولاً.

وبالنسبة لإيجاد عمل آخر أكثر متعة فلا ضرر من محاولة اكتشاف إمكانية تغيير المهنة ولكن لا تقفز مباشرة على قدميك، ويجب أن تتذكر أن الذي تعرفه قد يكون الأفضل أحياناً.

أما إذا حصلت على أقل من 25 نقطة

حاول أن تغير مهامك إلى الأفضل بالتفاهم مع مديرك أو زملائك. وإن لم يكن ذلك ممكناً فإنه من الأفضل أن تفكر جدياً بتغيير عملك إما ضمن المؤسسة التي تعمل بها أو بتغيير المهنة كلياً. حالياً أنت لست سعيداً بعملك الحالي وقد يؤثر هذا على حياتك الخاصة وعلى أصدقائك وأفراد عائلتك. يتطلب التغيير الشجاعة أحياناً.

إنه خيارك...

هل أنت صالح أم خاطئ؟

1) ما هو رأيك في المثل القديم القائل : "الإحسان يبدأ من البيت".
   آ. لا أوافق.
   ب. نعم، بظروف معينة.
   ج. أوافق.

2) هل سبق وأقمت علاقات غير زوجية أم أنت مخلص دائماً لزوجك؟
   آ. أبقى مخلصاً.
   ب. لا أعرف.
   ج. لديّ علاقات.

3) هل تعيش لتأكل أو تأكل لتعيش؟
   آ. آكل لأعيش.
   ب. كلاهما.
   ج. أعيش لآكل.

4) هل سبق لك وتجاوزت الدور؟
   آ. كلا.
   ب. نادراً جداً.
   ج. في كثير من الأحيان.

5) ربح أحد زملائك ثلاثة ملايين في اليانصيب الوطني، ما هي ردة فعلك؟
   آ. أنت مسرور لأجله بكل صدق.
   ب. مسرور لصديقك لكن تفكر لو أنه لديك حظاً مثله.
   ج. يا له من دولاب حظ؟ ألم يكن بإمكانه أن يكون لك.

6) إذا لم يمكنك السيطرة على غضبك هل تفكر يوماً ما بالبحث عن معالجة ما؟

آ. نعم.

ب. كلا، أحاول أن أعالج الموضوع بنفسي. ولأنني لاحظت وجود مشكلة أعتقد أنه بإمكاني إتخاذ الخطوات الخاصة لمعالجتها.

ج. كلا.

7) أنت شخص عازب، يبدأ أحد أعز أصدقائك لقاءاته مع شخص من الجنس الآخر تجد نفسك منجذباً إليه بقوة. ما هي ردة فعلك تجاهه؟

آ. احتفظ بمشاعري لنفسي طالما العلاقة مستمرة بين صديقي وهذا الشخص.

ب. احتفظ بمشاعري داخلي، ولكنني أحاول مغازلة غامضة مع شريك صديقي لأرى إذا ما كان هناك أي دليل لمشاعر تجاهي.

ج. أعمل على إعلام شريك صديقي بمشاعري كخطوة أولى وأحاول إغواءه لتتبدل مشاعر الشريك تجاهي.

8) ما رأيك بعادتك بالأكل؟

آ. آكل بقدر ما أحتاج لإشباع شهيتي.

ب. أشعر أنه من غير اللائق ترك الطعام في الصحن.

ج. أنا جاهز دوماً، حاول أن تقدم لي دعوة في أي وقت.

9) هل تتمنى لو أنك تملك حكمة سليمان؟

آ. بالتأكيد إنه شيء يُطمح إليه.

ب. نعم.

ج. لم أفكر بهذا أبداً.

10) ما هي نظرتك لأولئك الذين يتباهون بإنجازاتهم؟

آ. إنهم عديمو الثقة بأنفسهم وتقلقهم فكرة أن الآخرين يمكن أن يظنوا بعدم كفاءتهم.

ب. لا يهمني ذلك.

ج. إنه يزعجني.

11) هل تؤمن بانتصار الخير على الشر؟
أ. نعم.
ب. ليس بالتأكيد.
ج. ليس في هذه الأيام.

12) هل تعتقد نفسك متفائلاً بالدنيا؟
أ. نعم.
ب. لست متفائلاً جداً، وإنما متشائم إلى حدٍ ما.
ج. كلا، أستطيع أن أصف نفسي بأنني متشائم أكثر من متفائل.

13) إلى أي حد تحاول إقناع ذاتك بمزاولة مهام لا تهمّك؟
أ. قليلاً، ولكن إذا كان لا بدّ منها فلتكن.
ب. الكثير.
ج. كثيراً جداً، وإذا كان بإمكاني تجنب هذه المهام أو تبديلها فسأفعل.

14) هل تحاول منافسة الآخرين بشراء حاجياتك؟
أ. كلا.
ب. كلا في الحقيقة لا أريد أن أعرفهم حتى.
ج. نعم، إذا أمكن ذلك.

15) هل تبرعت استجابة لاستغاثة تلفزيونية؟
أ. عدة مرات.
ب. من حين لآخر.
ج. أبداً.

16) أي مما يلي يصف معتقداتك الدينية؟
أ. أؤمن بالله.
ب. روحاني.
ج. ملحد.

17) هل سبق وكنت ثملاً ولا تستطيع السير في خط مستقيم؟
آ. أبداً.
ب. أقل من خمس مرات.
ج. خمس مرات أو أكثر.

18) هل يجدر قبول عودة مرتكبي الجرائم الخطيرة إلى المجتمع ثانية؟
آ. نعم، إذا قضوا مدة حكمهم وتم إصلاحهم، لأن هذا إنجاز عظيم لهم وللجميع وسوف نقبلهم دون شك.
ب. ربما ولكن في حالات استثنائية جداً.
ج. هناك مجرمون محددون يجب أن لا نسمح لهم بالعودة أبداً إلى المجتمع ولا أثق أنه بالإمكان إصلاحهم تماماً.

19) ما الذي يعجبك أكثر مما يلي:
آ. الانتصار على المحنة.
ب. عمل يتطلب شجاعة كبيرة.
ج. مبالغات لإغناء القصة.

20) هل تعتبر السجائر نوعاً من المخدرات؟
آ. نعم.
ب. ليس بالتأكيد.
ج. كلا.

21) هل تعتقد بتشريع بعض أنواع المخدرات الخفيفة؟
آ. كلا.
ب. ربما.
ج. نعم.

22) هل تعتقد أن هناك أي ضرر في المقامرة؟
آ. نعم.
ب. فقط عندما يصبح أكثر من تسلية بسيطة.
ج. كلا، إذا كان البعض يرغبون ذلك فهذا يعود لهم.

23) كم هو معدل مشاهدتك للتلفاز يومياً وهذا يعني أن لا تفعل شيئاً خلال ذلك؟
آ. أقل من ساعتين.
ب. أكثر من ساعتين وأقل من أربع ساعات.
ج. أكثر من أربع ساعات.

24) هل تجد الذين يقرقعون وهم يجمعون الصناديق في المخازن مزعجين؟
آ. كلا.
ب. أحياناً.
ج. نعم.

25) هل تقلقك فكرة أن الملايين في العالم يموتون من الجوع بينما أنت تعيش مرفهاً؟
آ. نعم.
ب. كلا، ولكن ربما يحصل.
ج. كلا.

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (آ). ونقطة واحدة لكل إجابة (ب). وصفراً لكل إجابة (ج).

الخطايا السبعة المميتة	*الفضائل السبعة*
الكسل والبلادة	الإحسان والمحبة
الغضب والسخط	الإيمان والإخلاص
تشته ما يملكه الغير	الشجاعة والثبات
الحسد	الأمل
الشراهة	العدل
الشهوة	الرزانة
التكبر	العفة

إذا حصلت على مجموع بين 40 - 50 نقطة

فأنت انسان صالح ولديك قيم وأخلاق عالية فأنت السامرّي الصالح.

أنت وضعت لنفسك مثلاً وقيماً لا تريد أن تتنازل عنها. وهذا يسبب ضغطاً نفسياً لا بأس به على كاهلك.

من المفيد أن تعلم أن الآخرين قد لا يكون بمقدورهم أن يحافظوا على المثل مثلك وعليك أن تتفهم ضعفهم نوعاً ما لتستطيع أن تتعايش معهم.

أما إذا حصلت على مجموع بين 25 - 39 نقطة

فهذا يعني أنك لست خاطئاً ولا صالحاً ولكنك تعيش حياتك إلى حد ما في الخطوط المعتدلة بين ما هو صالح وما هو خطأ.

ليس هناك من هو فاضل مئة في المئة ولا خطاّء مئة في المئة وهذا طبيعي.

أما إذا حصلت على مجموع أقل من 25 نقطة

فهذا يعني أنك مجرد إنسان خطاّء وقد سمحت لنفسك بالإنزلاق. ولكن هذا لا يجعلك بالضرورة إنساناً سيئاً. ولكن على الأقل لا تنقصك المصداقية وإلا لما أجبت على الأسئلة السابقة بهذه الطريقة التي تخولك هذا المجموع وتضعك موضع شك.

بينما أنت تعتقد بأنك تتمتع بحياتك جيداً، ربما من مصلحتك أن تتواضع من حين لآخر وتأخذ بعين الاعتبار أن هناك آخرين ليس لهم الحظ الذي تملكه وهم بحاجة لبعض المساعدة منّا.

هل ترى الجانب الإيجابي للحياة؟

1) ما هو شعورك في نهاية عطلة ممتعة جداً؟
   آ. أحس بالانزعاج وبعض الكآبة لانتهائها.
   ب. أتطلع بشوق للعطلة التالية.
   ج. أحس بالإنتعاش وأتوق للعودة إلى البيت ومعرفة كل الأخبار الجديدة.

2) ما هو شعورك بمناسبة عيد ميلادك الأربعين؟
   آ. لقد انتهت أجمل أيام حياتي.
   ب. إنني أكبر ولكن عليّ أن أقوم بأفضل الأمور.
   ج. الحياة تبدأ في الأربعين.

3) لقد أمضيت العشر سنوات الماضية بصحة جيدة ما هي أفكارك حول ذلك؟
   آ. لا يمكن أن تستمر.
   ب. كنت محظوظاً في السنوات العشر الأخيرة، أتمنى أن أكون كذلك للعشرة القادمة.
   ج. سوف أعمل على أن أحافظ على مظهر جيد لكي أبقى بصحة جيدة في المستقبل.

4) تمر في إحدى فترات الحياة العصيبة. ما هي فلسفتك تجاه ذلك؟
   آ. يبدو أن ما هو قادم أسوأ.
   ب. الحياة جاحدة.
   ج. يمكن للحياة أن تكون جاحدة في بعض الأوقات ولكن ذلك لا يستمر للأبد.

5) لقد تمّ طردك من العمل دون سابق إنذار ما هي ردة فعلك؟
   آ. تحس وكأنها نهاية العالم.
   ب. تنزعج وتأمل أن تجد عملاً آخر حالاً.
   ج. تنزعج ولكن تعتقد أنه يمكن أن يعطيك الفرصة للتغيير والذي يمكن أن يكون أفضل مع الزمن.

6) لقد راهنت في سباق دولي للخيل ما هي توقعاتك؟
آ. تتوقع أن يقع حصانك عند الحاجز الأول.
ب. لا تتوقع الربح ولكن تأمل بزيادة أموالك.
ج. تبدأ بالتخطيط لأرباحك المتوقعة قبل بدء السباق.

7) ماذا يتبادر إلى ذهنك إذا ما قال أحدهم أن الحياة ليست (مجرد بروفة)؟
آ. يمكن أن تكون أفضل بكثير لو كان بإمكاني التدرب عليها.
ب. لا أوافق، يوجد شيء ما أفضل بعد هذه الحياة.
ج. عظيم ! فأنا أقوم بأفضل ما يمكن.

8) ما هو موقفك من المغامرة؟
آ. لن أغامر أبداً إذا كان بإمكاني تجنب ذلك.
ب. أعتقد أنه من الضروري المغامرة من حين لآخر.
ج. أحب المغامرة إذ أنها تمدني بالإندفاع.

9) لماذا تشارك بالرياضة؟
آ. ليكون لدي شيء أفعله.
ب. أحب المنافسة وعلاقات الصداقة التي يمكن أن تدوم.
ج. لكي أربح.

10) بماذا تفكر إذا صدر قرار ضدك ولا يمكنك نقضه؟
آ. أحاول أن أنساه كلياً.
ب. أحاول أن أفهم الرأي الآخر.
ج. "وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم".

11) أنت مشرف على إنهاء علاقة ترغب باستمرارها بالرغم من أنك تسلم بأنها مستحيلة ما هي مشاعرك؟
آ. الإحباط.
ب. سوف أستطيع تجاوزها يوماً ما ولكن يحتاج ذلك إلى وقت طويل.
ج. يجب أن أتجاوز ذلك سريعاً وأتابع بقية حياتي.

12) ما هو موقفك من التغيير؟

آ. لا يكون التغيير إلى الأفضل أبداً.

ب. التغيير كالموت لا مناص منه.

ج. إنه أفق جديد وتحدٍ كبير للغاية.

13) علمت أن نيزكاً عملاقاً سوف يضرب الأرض خلال عشرة دقائق، احتمالات النجاة قليلة جداً. ما هي ردة فعلك؟

آ. سأموت يوماً، وربما سيكون هو هذا اليوم.

ب. تبحث عن حبيبتك للوداع.

ج. هناك دائماً من ينجو، ماذا بإمكاني أن أفعل الآن لأكون من الناجين.

14) تصل إلى إحدى مفترقات طرق الحياة الكثيرة، لا تعرف أيها تسلك. ما رأيك؟

آ. أي شيء أفعله سوف يكون خطأ.

ب. أتمنى لو أعود إلى الخلف بدلاً من الأمام.

ج. القدر هو من يقرر، وأي طريق أختاره سوف يقود إلى الأفضل.

15) تمر علاقتك العاطفية في أوقات عصيبة. ماذا تحس؟

آ. يبدو وكأنها نهاية هذه العلاقة.

ب. الأمور تسير من السيء إلى الأسوأ.

ج. سوف نتجاوز هذه الأمور سوية.

16) تظهر أنت وزوجك اهتمامات مختلفة. ما هو شعورك؟

آ. يبدو أنكما تميلان للانفصال.

ب. تتقبل بأنه لا بد من ذلك، ولكن تتمنى لو تشاركا بعضكما في كل شيء كما اعتدتما.

ج. أنت مسرور لشريكك وتحس بأن الاهتمامات المختلفة لكل منكما هي جزء منكما.

17) ما هو شعورك بحلول الخريف؟

آ. تنزعج نوعاً ما لأن الشتاء بات قريباً.

ب. لا مشاعر حاصة إنه مجرد فصل آخر من السنة.
ج. لكل فصل جماله.

18) ماذا تفكر عندما تشعر بصداع أو بألم غريب؟
آ. أميل للقلق بأنه يمكن أنْ يكون بادرة خطيرة.
ب. آمل أن يزول حالاً وإلا سوف أزور الطبيب للإطمئنان.
ج. لا أفكر كثيراً بذلك لأن الصداع والآلام الخفيفة تظهر وتختفي دائماً.

19) ما هي ردة فعلك عندما يتحدث أحد ما عن الأيام القديمة الجميلة؟
آ. أوافق لأن الأمور كانت أفضل في السابق.
ب. كما كان هناك أوقات جميلة في الماضي فسوف يكون هناك ثانية.
ج. الأمور تسير نحو الأفضل بشكل عام، ولدينا الكثير من الأوقات الممتعة التي نتوق إليها.

20) لأي قدر تعتقد بأن الحظ يلعب دوراً في حياة الفرد؟
آ. يلعب دوراً كبيراً.
ب. بعض الأشخاص محظوظون أكثر من غيرهم.
ج. أنت المسؤول عن حظك لحدٍ ما.

21) تخيل في حياتك تهديداً خطيراً كالشخصيات التي وقعت على الأرض في الفيلم السينمائي "The Towering Inferno" ما هو رأيك؟
آ. لقد حان الوقت، سوف أموت.
ب. كيف وصلت إلى هذه الحالة إنها كالكابوس.
ج. سوف أحتفل عندما أنجو من ذلك.

22) لقد تعرضت لخيبة أمل شديدة ما هي ردة فعلك؟
آ. إنها تحصل دائماً.
ب. تحس وكأنك تلقيت ضربة على معدتك.
ج. الربح جائز أحياناً كما الخسارة.

23) تخرج للعشاء مع أصدقائك، ولكن السهرة تتحول إلى كارثة. إذ تنتظرون ساعتين لتُقدم الخدمة، الخضار غير مطبوخة جيداً والطعام بارد. ما هي ردة فعلك؟

آ. كل مرة أخرج فيها للتمتع، يحصل أمر سيئ.

ب. تصل مع أصدقائك إلى نتيجة أنه لا يمكنكم فعل شيء وأن هذا أمر يحصل في بعض الأحيان.

ج. تضحك كثيراً حول ذلك ولكن تقدم شكوى للمطعم وتأمل أن يدعوك لوجبة مجانية ثانية.

24) تكسب فجأة مبلغ 5,000 ليرة ما هي ردة فعلك؟

آ. إن مبلغاً كهذا خمسة آلاف ليرة لن يقدم الكثير في هذه الأيام.

ب. سوف أحاول أن أعيش نوعاً ما في ترف لم يكن بوسعي التمتع به سابقاً.

ج. الحظ يأتي في واحدة من ثلاث، فلنأمل بالباقيتين.

25) تنزلق عجلات سيارتك وتفقد السيطرة عليها، تنتهي في خندق رأساً على عقب، ولكنك تتسلق خارجاً معافى دون أن تصاب بأذى، ما هي ردة فعلك المباشرة؟

آ. آه، انظر إلى سيارتي لقد دُمرت.

ب. يا له من حظ سيء، كل هذا سيتم إصلاحه من خلال التأمين، وكم من الوقت سوف أمضيه دون سيارة.

ج. لقد كان حظي كبيراً إذ بقيت حيّاً.

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (ج). ونقطة لكل إجابة (ب). وصفراً لكل إجابة (آ).

إذا حصلت على مجموع بين 40 - 50 نقطة

يا لها من نظرة رائعة للحياة لديك ولست ممن يقلق الليالي الطويلة بأمور قد لا تحصل أبداً. أنت هو المتفائل الدائم الذي ينظر إلى الجوانب البراقة مهما حصل

ويؤمن بثبات أنه وراء كل غيمة هناك فسحة أمل. طالما أنك لا تتعامل بسذاجة وخفة مع الأحداث فإن الكل يحسدك. حذر ولكنك في الوقت نفسه تعلم بأنك تستطيع الحصول على أفضل ما في هذه الحياة لأنك تتقبل كل صعود وهبوط.

أما إذا حصلت على مجموع بين 20 - 39 نقطة

أنت واقعي كأغلب الناس في هذا العالم وتعلم بأن الحياة دولاب. ولكن لحسن الحظ قد تزيد النقاط العليا على النقاط السفلى وهذا ما يهم في النهاية. لا تعتبر نفسك متشائماً ولكنك ربما عليك أن تتعلم القليل من التفاؤل. وأن لا تقلق كثيراً. تذكر فقط أن أغلب ما نقلق بشأنه في هذه الحياة قد لا يحصل أبداً. فلماذا تبالغ بالقلق بشأن أمر ما قبل أن يحدث فعلاً.

أما إذا حصلت على أقل من 20 نقطة

فهذا يعني أنك وُلدت إنساناً متشائما، ولكن هذا لا يجعلك بالحقيقة إنساناً سيئاً، ويمكن أن تكون ناجحاً ولديك الكثير من الأصدقاء، هذا يعني بأنك تعاني نوعاً ما من اضطراب داخلي، وتنزعج بشكل دائم من القلق والشك حول كل شيء.

ما يجب عليك محاولته هو عدم تضخيم الأمور، بل على العكس من ذلك حاول أن تضع أفكارك السلبية جانباً. وحاول أن تفكر بأنك بألف خير في هذه الحياة. هناك الكثيرون في أوضاع سيئة جداً.

إذا كان بإمكانك التفكير بكل النواحي الإيجابية ولو تطلب ذلك منك جهداً كبيراً لإنجازه فإنك سوف تحس بفوائد ذلك على صحتك ومزاجك، وعلى حكمك على الأشياء.

هل أنت عدواني؟

العدوانية عموماً تصرف حيواني يتميز بالإعتداء والهجوم من أحد الحيوانات على آخر. ويمكن أن يكون هذا على شكل صراع بين أفراد من أجناس مختلفة من أجل الحصول على الطعام أو لأغراض الدفاع أو الهجوم على أفراد الجنس ذاته كما يجري أحياناً بين أفراد قطيع الماعز.

تستخدم كلمة عدوانية عند الإنسان لوصف مجموعة متنوعة من الأفعال بما فيها الهجوم أو الاعتداء على شخص آخر، قد يعود ذلك لعدة أسباب كالخوف أو الإحباط أو الرغبة في إخافة الآخرين وقد يكون نزعة لإثارة اهتمام الآخرين.

لقد اعتبرت الإنسانية الخبرة هامة في تحديد مستوى التصرفات العدوانية، ويمكن تعلّم الشتائم أو الحصول على الأسلحة، وما حصول الأطفال على بعض المكافآت كالألعاب أو الحلوى بعد تصرف عدواني إلا تعزيزاً لهذا التصرف. يتعلم الأطفال العدوانية من مراقبة الآخرين الذين يمثلون دور نموذج أو بتأثير من وسائل الإعلام.

وبشكل عام فإن العدوانية التي يميل أغلب الناس إليها هي تلك الناشئة عن الإحباط أو خيبة الأمل. وتتجلى هذه العدوانية بالرغبة بالسلطة والسيطرة على الآخرين.

1) لديك رغبة جامحة بالحصول على أمر ما، أي مما يلي يصف موقفك بدقة؟

آ. أتمنى أن أحصل عليه ولكنني لا أبني آمالاً كثيرة على ذلك حتى أفعله.

ب. أحاول بشدة كي أحصل على ما أريد.

ج. لا أرتاح حتى أحصل على ما أريد.

2) هل سبق وصرخت بأحدهم على الهاتف لكونه غير نافع؟

آ. كلا، الصراخ في وجه الناس ليس أسلوبي.

ب. لا أصرخ ولكن فعلت ذلك في بعض المناسبات، حيث رفعت صوتي وتحدثت بلهجة بين غضب ونفاذ صبر.

ج. نعم.

3) هل تعتقد أن الهجوم هو أفضل أنواع الدفاع؟
آ. ليس بالتأكيد.
ب. ربما في بعض الحالات.
ج. نعم.

4) كم مرة تفقد أعصابك؟
آ. أقل من ثلاث مرات في السنة.
ب. بين الثلاث والست مرات في السنة.
ج. أكثر من ست مرات في السنة.

5) أرعبتك الفكرة بأن هناك برنامجاً لبناء ضخم في منطقة مشجرة خلف منزلك مما يعني القضاء على حوالي خمسين شجرة ناضجة، أنت تعارض المشروع كلياً ما هي ردة فعلك ؟
آ. على الأقل تفعل شيئاً، تشتكي لأصدقائك وجيرانك وأفراد عائلتك ولكن ما تم إقراره سوف يكون.
ب. تكتب رسالة اعتراض إلى قسم الشكاوي في مجلس الإدارة المحلية.
ج. تنظم مع جيرانك لجنة احتجاج.

6) هل غالباً ما تحلل أو تسأل نفسك حول اتصالاتك الخاصة أو ردات فعلك تجاه حالات معينة؟
آ. دائماً.
ب. أحياناً.
ج. أبداً أو نادراً جداً.

7) بينما تقود سيارتك يكاد سائق آخر يورطك بحادث هل:
آ. تهز كتفيك وتعتبر إنه من حسن طالعك أن الحادث لم يقع.
ب. هل تصدر صوت انزعاج بحق السائق.
ج. تشير بيديك غاضباً إلى السائق الآخر وربما تتلفظ ببعض الكلمات النابية.

8) هل تعتقد أن التصرف العدواني ضروري كوسيلة لإنهاء الأمور؟
آ. ليس بالحقيقة، ولكن إذا كان كذلك فهو ليس أسلوبي.

ب. يمكن أن يكون ضروري في بعض الحالات الخاصة.

ج. نعم.

9) هل غالباً ما تلجأ إلى الصراخ العنيف؟

آ. أبداً أو نادراً.

ب. على الأغلب.

ج. غالباً.

10) هل اضطررت يوماً ما إلى اللجوء للعنف؟

آ. كلا ولا أستطيع التنبؤ في أي ظروف يمكن أن ألجأ إليه.

ب. كلا، ولكنني لا أستطيع تجنب إمكانية أن أواجه ذلك في حالات استثنائية.

ج. نعم.

11) ما هي ردة فعلك تجاه القول (الحروب تبدأ عندما ينتصر الشر على الخير).

آ. أوافق.

ب. لست أكيداً.

ج. لا أوافق بالضرورة.

12) لقد أساء أحدهم إليك بشكل خاص ما هي ردة فعلك الممكنة مما يلي:

آ. لا أفعل شيئاً سوى أن أضعه قيد التجربة وأضع في ذهني أن لا أثق به ثانية.

ب. أتكلم معه سراً وأسأله لماذا فعل ذلك.

ج. لا أرتاح حتى أرد له ما فعله.

13) هل تعتقد بأنك ذو نزعة للقساوة؟

آ. كلا.

ب. ربما.

ج. نعم.

14) هل حدث وصببت جام غضبك على موظف في محل تجاري بدا لك سلبياً وغير متعاون؟

آ. كلا، لأن هذا الموقف لن يقود إلى شيء.

ب. من حين لآخر.
ج. نعم في كثير من الأحيان.

15) يقضي جيرانك الجدد في المنزل المجاور مباشرة لمنزلك ليلة صاخبة لثالث ليلة خميس على التوالي. ما هو موقفك الممكن؟
آ. تتكلم معهم بهدوء خلال الأسبوع التالي وتطلب منهم أن تكون الضجة أخف في المرة القادمة إن أمكن ذلك لأنك لم تستطع النوم.
ب. تتصل بالشرطة للسؤال إذا كان بالإمكان إرغامهم على تخفيف الضجيج.
ج. تضرب بعنف على الجدار المجاور أو تصرخ من البلكون عندما تبلغ الضجة ذروتها.

16) هل سبق ودفعك غضبك الشديد إلى تسديد قبضتك إلى أحد ما؟
آ. كلا.
ب. كلا. ولكن لا أستطيع الجزم بإمكانية مواجهة ظروف كهذه يوماً ما.
ج. نعم.

17) لقد طُلب إليك اختيار أحد ثلاثة أفلام وثائقية تلفزيونية ذات مساء ما هو اختيارك الممكن؟
آ. فيلم عن النبات والطبيعة.
ب. عالم الحيوان.
ج. الحرب العالمية الثانية.

18) هل تستخدم شتائم عنيفة؟
آ. أبداً.
ب. من حين لآخر.
ج. في أغلب الأحيان.

19) ما هو رأيك بالذين يضربون الطاولة بقبضتهم أثناء الاجتماعات؟
آ. يبدون كالأطفال.
ب. في أغلب الأحيان ذلك لا يساعدهم في الحصول على ما يريدون.
ج. تصرفات كهذه ضرورية أحياناً لفرض رأيك على الآخرين وإقناعهم.

20) ما هي رياضتك التلفزيونية المفضلة؟

آ. كرة الطائرة.

ب. كرة القدم.

ج. الملاكمة.

21) أي مما يلي هو نوع الكوميديا المفضل لديك؟

آ. كوميديا الموقف.

ب. كوميديا المقالب.

ج. الكوميديا الساخرة.

22) تضع بعض النقود في آلة موجودة في موقف سيارات لتحصل على بطاقة ولكن لا شيء يحدث ما هي ردة فعلك؟

آ. تضغط عدة أزرار ثم تضع نقوداً إضافية لربما تعمل هذه المرة.

ب. تحاول إيجاد مراقب الموقف لتشرح له ما حدث.

ج. تضرب الآلة.

23) هل أنت خاسر مسالم أم معارض؟

آ. مسالم.

ب. لا يوجد خاسر مسالم ولكن قد يبدو ذلك على البعض أكثر من غيرهم.

ج. معارض.

24) هل صدف لك واتبعت الغش لتربح شيئاً ما؟

آ. كلا.

ب. ربما تجاوزت القوانين قليلاً.

ج. نعم.

25) أي مما يلي يعبر عن شعورك تجاه مشاعر العنف في الأفلام السينمائية؟

آ. أنه من الأفضل بكثير أن يتم التلميح بالعنف بدلاً من إظهاره مفصلاً.

ب. لا أحب مشاهد كهذه ولكنها تحدث وبالتالي تُعرض. في النهاية الفن هو الحياة والحياة هي الفن.

ج. لماذا لا يتم عرض مشاهد كهذه، إذا كانت تحدث فعلاً يمكن أن تكون حماسية جداً وتقدم للناس نوعاً من الصدمة.

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (أ). ونقطة لكل إجابة (ب). وصفراً لكل إجابة (ج).

إذا حصلت على مجموع نقاط بين 40 - 50

فهذا يعني بأنك ذو طبيعة سلمية إلى حد ما.

وأنك لا تستطيع أن تزعج أحداً ما، وبالمقابل سيكون لك الكثير من الأصدقاء، ولكن يمكن أن يعني هذا بأنه يمكن استغلالك. من الضروري أن تحاول تقوية نفسك قليلاً بينما تحافظ على طبيعتك الساحرة والودية إذا كنت تود أن تحقق بعضاً من طموحاتك وتطلعاتك.

إذا حصلت على مجموع بين 25 - 39 نقطة

أنت بشكل عام ذو طبيعة سلمية وتستطيع أن تكون عدوانياً في الوقت المناسب إذا اقتضت الحاجة لذلك.

بينما تعرف تماماً ما تريده من هذه الحياة لديك المزاجية الصحيحة التي تمكنك من إنجاز هذا دون أن تتخطى أحداً من أجل تحقيق طموحك.

أما إذا حصلت على مجموع أقل من 25 نقطة

تبدو في بعض الأحيان وكأن طبيعتك العدوانية تسيطر عليك إلى حدٍ ما. يجب عليك محاولة تحليل أساليب وتصرفات وردات الفعل لديك في ظروف معينة لترى إذا ما كان بإمكانك تحقيق أهدافك بالدبلوماسية مثلاً بدلاً من طلب ذلك.

ومما قد يساعدك بشكل ملحوظ إذا استطعت أن تخصص وقتاً أطول لبعض أنواع الإبداع والممارسة الفعالة لعادة أو هواية مثل الدهان، الكتابة أو الزراعة.

هل تحب الليل؟

1) في أي ساعة تنهض صباح يوم الجمعة عادة؟
   أ. قبل الثامنة صباحاً.
   ب. بين الثامنة والتاسعة والنصف.
   ج. بعد التاسعة والنصف صباحاً.

2) متى تظهر مدينة كبيرة في ذروة فتنتها؟
   أ. في الصباح الباكر، عندما تشرق الشمس ويكون قلة من الناس خارجاً.
   ب. خلال النهار عندما تكون مزدحمة بحركة التسوق.
   ج. بعد حلول الظلام.

3) ما هي برامجك التلفزيونية المفضلة؟
   أ. البرامج الاجتماعية اليومية.
   ب. أخبار منتصف السهرة.
   ج. أفلام منتصف الليل.

4) في أي وقت تحب الخروج للعشاء مع أصدقائك مساءً؟
   أ. قبل الثامنة مساءً.
   ب. بين الثامنة والتاسعة مساءً.
   ج. بعد التاسعة مساءً.

5) إنها الثالثة صباحاً وأنت تتقلب في فراشك دون أن تستطيع النوم ماذا تفعل؟
   أ. أستلقي وأحاول ولو بصعوبة أن أخلد للنوم.
   ب. أعدّ الأغنام.
   ج. أنهض لأقرأ في كتاب أو أشاهد التلفاز.

6) في أي ساعة تخلد للنوم عادةً؟
آ. قبل الحادية عشرة مساءً.
ب. قبل منتصف الليل.
ج. بعد منتصف الليل.

7) متى تشعر بأنك أكثر نشاطاً وحيوية؟
آ. بعد ليلة نوم جيدة، تستيقظ منتعشاً في الصباح.
ب. بين العاشرة صباحاً والثانية ظهراً.
ج. في وقتٍ متأخر ليلاً.

8) بعد عطلة أمضيتها في القاهرة ماذا يبقى في ذاكرتك؟
آ. رحلة بقارب في النيل.
ب. زيارة قمت بها إلى أسواق القاهرة القديمة.
ج. سهرة مع النارجيلة في مقهى ليلي.

9) دُعيت إلى سهرة ليست من خيارك. ماذا تختار؟
آ. مقعداً حساساً في مباراة رياضية كالمباراة النهائية لكرة القدم.
ب. وجبة ما يتبعها مشاهدة مسرح في الصف الأمامي.
ج. الذهاب إلى نادٍ ليلي مع وجبة عشاء.

10) إلى كم ساعة نوم تحتاج يومياً؟
آ. أكثر من سبع ساعات.
ب. بين الأربع والسبع ساعات يومياً.
ج. أربع ساعات متواصلة تكفي.

11) إذا كان لديك الكثير من الأعمال لتقوم بها هل تستمر حتى منتصف الليل؟
آ. أبداً.
ب. نادراً جداً.
ج. أحياناً.

12) هل تشعر غالباً بالنعاس خلال النهار إذا استيقظت مراراً في الليل؟
آ. نادراً جداً.
ب. أحياناً.
ج. باستمرار.

13) أي مما يلي هو الأكثر رومانسية؟
آ. نزهة بحرية بعد ظهر يوم عطلة في الصيف.
ب. الذهاب إلى السينما.
ج. نزهة على طول الشاطئ في ضوء القمر في إحدى ليالي الصيف المقمرة.

14) إذا كنت تمضي عطلة في فندق ماذا تختار للفطور؟
آ. إفطار إنكليزي كامل في غرفة الطعام.
ب. إفطار أوروبي في غرفتك.
ج. لم يتسنى لك اللحاق بالإفطار لأنك سهرت الليلة السابقة.

15) إنها عطلة نهاية الأسبوع وقد أنهيت عملك، ماذا تفضل أن تفعل؟
آ. أبقى في المساء كي ارتاح.
ب. أذهب إلى النادي وأبقى حتى ساعة إغلاقه.
ج. اذهب إلى منتدى حتى ساعات الصباح الباكر.

16) يريد زوجك شراء بعض الملابس لك بمناسبة عيد ميلادك، ماذا تختار؟
آ. ثياب جديدة للعمل.
ب. سبورات.
ج. ثياب للسهرة.

17) متى تفضل إجراء محادثات هاتفية طويلة مع أصدقائك؟
آ. خلال النهار.
ب. بعد الساعة السادسة مساءً عندما تكون التعرفة مخفضة.
ج. في وقتٍ متأخر من الليل عندما تكون حراً كلياً.

18) هل تحب القيادة ليلاً؟
أ. ليس بشكل خاص.
ب. لا فرق عندي إن كان ذلك ليلاً أم نهاراً.
ج. نعم.

19) أي من هذه الأصوات يعني لك الكثير ؟
أ. صوت العصافير عند الفجر.
ب. منوعات POP صباح يوم العطلة.
ج. موسيقى هادئة عبر الراديو.

20) ما هو لونك المفضل؟
أ. اللون الزهري.
ب. اللون الأصفر.
ج. اللون الأزرق.

21) ماذا تفضل أن تكون إذا فُرض عليك أن تختار أسلوباً آخر للحياة؟
أ. لاعب رياضي.
ب. ممثل.
ج. مغني.

22) ما هو طعامك المفضل؟
أ. مرتديلا أو بسطرما مع البيض.
ب. لحم مشوي.
ج. محار.

23) كم مرة تغرق في النوم قبل أن تأوي إلى فراشك ليلاً؟
أ. نادراً.
ب. أحياناً.
ج. غالباً.

24) متى تأوي عادة إلى الفراش؟
آ. قبل زوجك.
ب. أنت وزوجك في الوقت نفسه.
ج. بعد زوجك.

25) إذا كان لديك بعض المال الإضافي لتصرفه على منزلك فماذا تختار؟
آ. أثاث جديد للحديقة.
ب. أثاث جديد لغرفة الطعام.
ج. أنوار جديدة.

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (ج). ونقطة واحدة لكل إجابة (ب). وصفراً لكل إجابة (آ).

إذا حصلت على مجموع بين 35 - 50 نقطة.

أنت شخص تحب الليل بكل تأكيد، تتعب في أوقات النهار بينما تكون أغلبية الناس في ذروة حركتها، وتصل إلى ذروة الحركة عندما تكون الأغلبية تفكر أن تخلد للنوم ليلاً. بالنسبة إليك فإن الصباح الباكر هو عندما يصدح صوت المنبه كحلم مزعج وأنت لا تصدق أن الصباح أتى بهذه السرعة.

لماذا لا تحاول الخلود إلى النوم باكراً من أجل الراحة. وبالطبع في ليلة كهذه سوف تنهض في ساعة مبكرة وتفاجأ بأنك تتوجه مباشرة إلى الثلاجة، حاول أن تنام قليلاً خلال النهار فالقيلولة منعشة جداً شرط أن لا تزيد عن نصف ساعة.

إذا حصلت على مجموع بين 16 - 34 نقطة

ربما قد تتكاسل بعض الوقت في النهار ولكنك تبقى مستيقظاً حتى ساعة متأخرة من الليل أنت شخص معتدل أي أنك لا تبالغ في سهرك، تحتاج إلى النوم من ست إلى ثمان ساعات يومياً لتبدو بحالة جيدة.

وعندما تخلد إلى النوم تتوقع أن تستمر حتى الصباح.

أما إذا حصلت على مجموع أقل من 16 نقطة

فهذا يعني أن النوم ضروري جداً لك في الليل لتكون نشيطاً في النهار.

الوقت هو أكثر ما يهمك حيث تجدد طاقتك من أجل عملك وعائلتك.

وبكلمات أخرى أنت تحب الصباح الباكر خاصة في الربيع والصيف عندما تغرد الطيور وتشرق الشمس من خلال فتحة صغيرة في ستائر غرفتك.

أنت في حماس دائم لتقرر إما الذهاب في رياضة صباحية أو ممارسة بعض التمارين. ومن ثم تأخذ دشاً لتكون جاهزاً للعمل بحيوية وانتعاش لنهار كامل.

هل أنت خجول؟

اختر مما يلي الأكثر انطباقاً عليك في كل من الخمس والعشرين سؤالاً التالية؟

1) متى تشعر بقمة الراحة؟

أ. في شركتك الخاصة.

ب. مع اثنين أو ثلاثة من أفراد عائلتك أو أصدقائك.

ج. في لقاء اجتماعي موسع.

2) في لجنة اجتماعية أنت أحد أفراد مجموعة تتألف من أربعة أو خمسة أفراد، كيف تتصرّف عادة؟

أ. أستمع بقدر الإمكان إلى محادثات الآخرين.

ب. أشارك في المحادثة كما يفعل الآخرون.

ج. عادة أوجه سياق المحادثة كلها.

3) أي من الوسائل التالية ترتاح لاستخدامها عند الحاجة للتواصل مع شخص آخر؟

أ. رسالة.

ب. هاتف.

ج. وجهاً لوجه.

4) إذا كنت في حافلة أو قطار هل تبدأ حديثاً مع شخص غريب؟

أ. أبداً.

ب. من حين لآخر.

ج. أبدأ عادة نوعاً ما من المحادثة.

5) بينما تسير في الشارع يتقدّم أحدهم نحوك ولا تستطيع معرفته كيف تتصرّف؟

أ. تمضي في السيّر وتتجاهله إلاّ إذا تكلم معك.

ب. تلمحه بعينك وتهزّ رأسك قليلاً للتحية.

ج. تكلمه وتحاول تشجيعه في محادثة قصيرة كي تتذكره.

6) هل يمكن أن تشارك في مناقشة مرحة؟
أ. لا شك أنك تمزح.
ب. ربما.
ج. حاول فقط ومن ثم أوقفني.

7) هل غالباً ما تروي نكتاً للآخرين في العمل؟
أ. أبداً.
ب. أحياناً.
ج. غالباً.

8) هل تتكلم عادة في الاجتماعات؟
أ. دوماً.
ب. أحياناً.
ج. غالباً.

9) هل تغازل أفراداً من الجنس الآخر؟
أ. أبداً.
ب. من حين لآخر.
ج. غالباً.

10) هل سبق وشاركت في برنامج هواة؟
أ. أبداً.
ب. ربما إذا اضطررت لذلك.
ج. نعم، أحب ذلك.

11) كيف تشعر عندما تلتقي أحداً ما للمرة الأولى؟
أ. مرتبك ومتوتر.
ب. أشعر بالراحة والاهتمام في التعرف إليه.
ج. أندفع لإخباره بكل شيء عني.

12) كيف تودع أحد ضيوفك من الجنس الآخر بعد حفلة عشاء؟
آ. نتصافح بالأيدي فقط.
ب. نتصافح بالأيدي وأربت على ذراعه.
ج. نتصافح بالأيدي مع تقبيل الخدين.

13) ماذا تفضل أن تفعل عندما تتحدث مع شخص ما؟
آ. أستمع وهو يروي ما يفعله حالياً.
ب. كلانا يتكلم عمّا يفعله.
ج. أخبره بشكل رئيسي عمّا أفعله.

14) أنت في مصعد مزدحم ماذا تفعل؟
آ. تهتم بنفسك ولا تأبه بالآخرين.
ب. لا تتكلم كثيراً ولكن تلقي نظرة جيدة على الآخرين.
ج. قد تثرثر أو تتمتم بكلمات مازحاً مع الآخرين.

15) هل تقوم بأية محادثات خلال عشاء عمل على مائدة يجلس عليها عشرون شخصاً آخرون؟
آ. أتكلم قليلاً ولكن أستمع للآخرين وأتابع وجبتي.
ب. أتكلم عادة إلى الموجودين على جانبي فقط.
ج. أحاول جاهداً أن أشارك بالحديث العام الذي يجري على طاولة العشاء.

16) تجري محطة تلفزيونية مقابلات عشوائية مع الجمهور في الشارع حول موضوع ما كيف تتصرف إذا كنت في ذلك الموقع؟
آ. أنتقل إلى الجانب الآخر أو أعبر الشارع إلى الجهة المقابلة لأتجاهل ذلك.
ب. إذا اقتربت الكاميرا مني قد أقول بعض الكلمات.
ج. أتوجه إلى مكان التصوير آملاً أن تتم مقابلتي.

17) يعبر رئيس مجلس إدارة الشركة التي تعمل بها أثناء العمل، كيف تتصرف؟
آ. تخفض رأسك وتأمل بأنه لن يلحظك.
ب. تتابع عملك كالعادة وتتكلم معه إذا لزم الأمر.
ج. تحاول فتح حديث معه.

18) ماذا ترتدي إذا دعيت إلى اجتماع رسمي قد يحضره بعض أصحاب النفوذ؟
آ. ما يمكن أن ارتديه لأي مناسبة أخرى.
ب. من المحتمل أن أشتري بذلة جديدة خاصة بالمناسبة.
ج. أحاول أن أرتدي ما يجعلني مميزاً بين الحاضرين.

19) هل تتلقى غالباً ترفيعاً في العمل؟
آ. أبداً.
ب. أحياناً.
ج. غالباً.

20) ما هي ردة الفعل المتوقعة لديك إذا طُلب منك إلقاء خطاب أمام جماعة؟
آ. أشعر بالوجل من الموضوع.
ب. أحاول أن أحضر وأقدم عملاً جيداً رغم أنني لا أحبذ ذلك.
ج. أكون مسروراً ومتحمساً للموضوع.

21) هل تقوم بحمام شمسي بلباس السباحة في الحديقة الخلفية لمنزلك على مرأى من جيرانك؟
آ. أبداً.
ب. من حين لآخر.
ج. غالباً.

22) تطلب مغنية في نادٍ بعض المتطوعين للصعود إلى المسرح ومساعدتها في تقديم فقرتها. كيف تتصرف؟
آ. لن أكون أبداً من المتطوعين.
ب. من الممكن أن أتطوع.
ج. أصعد المسرح كالبرق.

23) كيف تتصرف عندما تكون قلقاً بشأن ما؟
آ. أخفي مشاعري في داخلي.
ب. أناقش ذلك مع أفراد عائلتي أو أصدقائي المقربين.
ج. أناقش ذلك مع أكبر عدد ممكن من الأشخاص.

24) أنت في صحبة البعض وقد بدأوا يروون نكتاً غير محتشمة بماذا ترد؟
آ. تخفض رأسك وتغادر منفرداً.
ب. تحاول تهدئة الأمور إذا ظننت أنه من الحكمة أن تفعل ذلك في هذه الظروف.
ج. تتدخل عادة باستمتاع. إما تشارك في ذلك أو تحاول تهدئة الأمور.

25) إذا ما حدث جدال عنيف بين صديقين لك في العمل، وارتفعت أصواتهم.كيف يمكن أن تتصرف حيال ذلك؟
آ. تحافظ على هدوئك وتغادر فوراً.
ب. ربما تحاول تهدئة الأمور لأنك تعتقد أن ذلك من الحكمة.
ج. ترغب بالتدخل إما بالاشتراك في ذلك أو بتهدئة الأمور بينهما.

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (ج). ونقطة لكل إجابة (ب). وصفراً لكل إجابة (آ).

إذا حصلت على مجموع بين 40 - 50 نقطة

أنت أبعد ما تكون عن الخجل. فبالحقيقة أنت تتمتع بثقة عارمة بالنفس وهذا ليس سيئاً. ولكن عليك أن تنتبه وتخفف من اندفاعك وانفتاحك على الآخرين حتى لا تتهم أحياناً بالتطفل وفرض الذات على الآخر. لا بأس إذا خالط شخصيتك بعض التواضع والإحساس بالآخرين.

أما إذا حصلت على مجموع بين 25 - 39 نقطة

أنت لست خجولاً بالرغم من أنك تعتقد ذلك أحياناً. كما أنك لا تتجاوز الحدود التي يعتبرها أغلب الناس تصرفات غير مقبولة.

إذا وجدت نفسك خجولاً في بعض الأحيان، فهذا قد يكون تابعاً من إعجابك بجرأة وانفتاح البعض ممن حولك.

يجب أن تتعلم أن هذا البعض هو الأقلية. وأن بإظهارك التحفظ في الأوقات التي ينبغي فيها التحفظ أنت تكسب الكثير من الإعجاب.

أما إذا حصلت على مجموع أقل من 25 نقطة.

أنت ما يصفه البعض بعبارة "يموت خجلاً" ولكن في الحقيقة أغلب الناس يميلون إلى الطبع الخجول. لا تدع الخجل يعيقك، إذا قدرت مواهبك وإمكانياتك حق التقدير، مع إضافة يسيرة من الثقة بالنفس يمكنك عمل الكثير الكثير والنجاح في حياتك.

هل أنت واسع الخيال؟

1) ما هو نوع الكتب المفضل لديك؟
آ. القصص البوليسية.
ب. موسوعة المعارف.
ج. السير الذاتية.

2) أين تفضل قضاء عطلة أسبوعية؟
آ. في حديقة عامة.
ب. في شقة في لندن.
ج. في بيت صغير على شاطئ البحر.

3) هل تسيء التعبير الكتابي؟
آ. غالباً.
ب. أحياناً.
ج. نادراً.

4) ما هي الحديقة النموذجية برأيك؟
آ. حديقة ذات طبيعة تحوي الكثير من الأزهار الغريبة ونهر يجري عبرها مع مساحة مشجرة.
ب. حديقة منسقة ومرتبة فيها الكثير من أحواض الزهر ذات التناسق الهندسي وسمات خاصة.
ج. مكان للراحة والاسترخاء بشكل رئيسي مع مرجة خضراء يعزلها سياج.

5) ترغب بإقامة احتفال كبير تدعو إليه كل أفراد عائلتك وأصدقائك لأنك ربحت عدة ملايين في سحب اليانصيب. ما هي الطريقة المثلى للاحتفال؟
آ. تأخذهم إلى مدينة ديزني لمدة يومين.
ب. تستأجر قاعة المدينة العامة وتقيم بها أكبر حفلة.
ج. تأخذهم إلى فندق من الدرجة الممتازة لتمضية نهاية الأسبوع برفاهية وراحة تامة.

6) هل تحب القيام بأعمال الصيانة والإصلاح؟
أ. نعم.
ب. فقط إذا كنت أعلم ما هو العيب وكيفية إصلاحه بنجاح.
ج. كلا.

7) إذا كان بإمكانك متابعة مهنتك ولكنك أعطيت ضمانات نجاح لمهنة مختارة ماذا تختار؟
أ. جرّاح دماغ.
ب. محامٍ في المحاكم العليا.
ج. سياسي.

8) ما الهواية التي تفضلها؟
أ. شيئاً فنياً كالشعر.
ب. نوعاً من الأنشطة الرياضية.
ج. جمع الأشياء الخاصة القديمة.

9) هل تحب قضاء الوقت على الحاسوب؟
أ. نعم.
ب. ربما إذا كان لدّي وقتاً أطول.
ج. كلا.

10) ما هو السبب الذي قد يمنعك من النوم ليلاً؟
أ. عقل يعمل بنشاط كبير.
ب. قلق حول أمر ما.
ج. لست متعباً.

11) لديك الكثير من الأعمال لتقوم بها خلال مدة محدودة ما هي الخيارات التي يمكن اتباعها في هذه الحالة؟
أ. أخطط لذلك وأقرر الطريقة السهلة الممكنة لإنجاز هذا العمل.
ب. أعطي الأفضلية للأعمال وأقوم بالعاجل منها أولاً.
ج. أبدأ بالعمل بجدّ وأنهيه بكل قناعة.

12) ماذا تفضل أن تقدم لزوجك هدية في عيد الميلاد؟
أ. تفاجئه بهدية تعرف أنه يريدها.
ب. شيئاً تختارونه سوية خلال جولة تسوق.
ج. لوائح تسوق من مخزن كبير ليتمكن من اختيار هديته بحرية.

13) إذا ذهبت إلى قاعة المدينة الموسيقية القديمة ماذا تفضل من الأعمال الفنية؟
أ. السحر وألعاب خداع النظر.
ب. رمي الكرات بخفة.
ج. بهلوان في السيرك.

14) أي من أصناف الكلاب التالية تفضله كحيوان أليف؟
أ. كلباً صغيراً يميل إلى الشقاوة.
ب. كلباً حنوناً أنيقاً حسن التصرف.
ج. كلباً وفياً تعلم أنه يدافع عنك وعن ممتلكاتك حتى النهاية.

15) أي من الرياضات التالية تهمك أكثر؟
أ. الغولف.
ب. كرة القدم.
ج. الملاكمة.

16) إذا كان لديك الفرصة لمشاهدة الأفلام السينمائية فأيها تختار؟
أ. الأفلام ذات الطابع النفسي.
ب. الأفلام التي تعالج هجوم الحشرات والطيور .. إلى على المدن.
ج. أفلام التشويق الاجتماعية.

17) أي من الكلمات التالية أكثر توافقاً معك؟
أ. ظريف.
ب. ديناميكي.
ج. عادي.

18) ما هي الألغاز التي تفضل حلها في الجرائد والمجلات؟
أ. الكلمات المتقاطعة.
ب. إعادة ترتيب أحرف الكلمات.
ج. الكلمة الضائعة.

19) هل تؤمن بما هو فوق العادة؟
أ. نعم، علي أن أعترف بذلك.
ب. أنا واسع الأفق في هذا المجال.
ج. كلا.

20) ما هو رأيك الدقيق بالفن الحديث؟
أ. إنه خلاق ويتحدى العقل.
ب. لقد أمتعتني قطعة فنية حديثة شاهدتها مؤخراً.
ج. لكي أكون صادقاً لا أحبه كثيراً.

21) هل سبق وشعرت بالإحباط إذ يجب أن تقوم بشيء أهم في حياتك؟
أ. نعم، وباستمرار.
ب. أحياناً كثيرة.
ج. من حين لآخر فقط.

22) ما هو المنزل الذي تحلم به؟
أ. منزل فخم يعود إلى القرن التاسع عشر يحوي العديد من الغرف والممرات.
ب. بيت ريفي فسيح على حافة نهر ومن حوله أرض واسعة.
ج. بيت حديث ذو خمس غرف بلاطه مزخرف.

23) أي من الكلمات التالية ينطبق وضعها عليك؟
أ. فضولي.
ب. مُجدّ في العمل.
ج. راضي، قانع.

24) هل تعتبر نفسك تقليدي أو حديث؟
آ. ليس بالواقع، إذ أفضل أشيائي الخاصة.
ب. إلى حد ما.
ج. نعم بشكل عام.

التقييم

ضع نقطتين لكل إجابة (أ). ونقطة لكل إجابة (ب). وصفراً لكل إجابة (ج).

إذا حصلت على مجموع بين 34 - 48 نقطة

هذا يدل على أنك إنسان مبدع وواسع الخيال إلى حدٍ جيد، لا تخشى مواجهة التقاليد وتقوم بما يحلو لك، وإذا وُجد عائق لذلك فأنت تشعر من حين لآخر بأنك لم تحقق ما أنت قادر عليه في هذه الحياة، ولذلك قد تشعر أحياناً بالإحباط والسخط ولأنك واسع الخيال وأسلوب حياتك غالباً ما يقف في وجه التقاليد فإن هذا قد يسبب الإزعاج للآخرين من حين لآخر والذين قد يحاولون كبح جماح أفكارك الخلاقة وآرائك المبدعة. ولكن لا تنس أبداً أن قدراتك الإبداعية وتفكيرك الحر هما من أهم ميزاتك، وإذا لم تلاحظ ذلك لن يكون بإمكانك تحقيق العديد من طموحاتك. ولكي تحقق نجاحاً عظيماً في هذه الحياة لا بد أن تدع خيالك يهوج ويموج. تمتع بالتجارب ولكن كن حذراً قدر الإمكان بعدم إزعاج الآخرين أو جرح مشاعرهم.

أما إذا حصلت على مجموع بين 15 - 33 نقطة

أنت في الأساس إنسان تقليدي ومهذب يعتقد أن لكل شيء زمان ومكان، لدرجة أنك تسمح أحياناً لشعرك بالطول، ولكنك تملك الأفق الواسع لعدة أمور قد يعتبرها البعض أنها غير تقليدية، ومن المستحسن أن تستخدم خيالك الواسع من حين لآخر لاكتشاف آفاق جديدة.

لكل منّا القدرة على استخدام خياله ومجموعك يدل على أنك تملك القدرات اللازمة للإبداع. حاول أن تنسى التقاليد من حين لآخر وكن أكثر شجاعة في تحقيق طموحاتك على الواقع.

أما إذا حصلت على مجموع أقل من 15 نقطة

قد يدل ذلك على أنك لست واسع الخيال بشكل خاص، ولكن هذا لا يعني عدم سرورك من حظك في هذه الحياة. لأنك في الحقيقة شخص مجد في العمل وتحقق إنجازات كثيرة فإن هذا يعني أنك مقتنع بنصيبك في هذه الحياة أكثر من أي شخص واسع الخيال، كما تحس بالأسى إذا لم يستطع ذوي الخيال الواسع من ترجمة أفكارهم على أرض الواقع.

أنت تميل للجلوس بمفردك ومراجعة حساباتك وأفكارك من حين لآخر. كل منّا يستخدم حيزاً صغيراً في تفكيره. جميعنا لديه القدرات للتفكير بإبداع أكثر وجميعنا لديه خيال واسع ولكن الفرق الوحيد أن البعض يستخدمه أكثر من غيره. من يعلم لربما إذا أعطيت نفسك وقتاً أطول للتفكير قد تقفز بعض الأفكار المبدعة فجأة.

وبالطبع فإن الأمر يعود لك لمعرفة ماذا يمكن أن تفعل بهذه الأفكار ولكن دونها لن يكون بإمكان أحد منا تحقيق شيء مبتكر أو مثير.

هل أنت مستقيم؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	**لا أعلم**	**لا**
1)	إذا وجدت محفظة نقود، هل تسلمها لمخفر الشرطة؟	❑	❑	❑
2)	إذا استلمت شيكاً بالبريد وهو ليس من حقك، فهل تعيده؟	❑	❑	❑
3)	هل سبق ومارست الغش بضريبة الدخل؟	❑	❑	❑
4)	إذا رأيت نشالاً في العمل فهل تكتب تقريراً به؟	❑	❑	❑
5)	إذا أعطاك صاحب حانوت الكثير من الفكة، هل تعيدها إليه؟	❑	❑	❑
6)	هل انقطعت عن يوم عمل، وادعيت بعدها أنك مريض؟	❑	❑	❑
7)	هل سبق لك وكذبت لمساندة المؤسسة التي تعمل بها؟	❑	❑	❑
8)	هل غالباً ما تقترف كذبات بيضاء؟	❑	❑	❑
9)	إذا كسرت نافذة هل تعترف بذلك؟	❑	❑	❑
10)	هل غالباً ما تعطي إنطباعاً بأنك أغنى مما أنت عليه حقيقة؟	❑	❑	❑
11)	هل تساند صديقك في الكذب؟	❑	❑	❑
12)	هل سبق لك وسرقت شيئاً؟	❑	❑	❑
13)	هل تسمح بأن يعاقب صديقك بسبب ذنب أنت اقترفته؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أعلم	لا
14) إذا ضربت سيارة في موقف ما هل تعترف بذلك؟	❑	❑	❑
15) هل تتجاهل بعض الشارات مثل "انتبه وأبقَ بعيداً عن العشب"	❑	❑	❑

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	0	1	2
4	2	1	0
5	2	1	0
6	0	1	2
7	0	1	2
8	0	1	2
9	2	1	0
10	0	1	2
11	2	1	0
12	0	1	2
13	0	1	2
14	2	1	0
15	0	1	2

النتائج

من 26 - 50 نقطة	أنت مستقيم وصادق للغاية
من 2 - 25 نقطة	أنت صادق جداً
من 18 - 21 نقطة	أنت تميل إلى الاستقامة
من 13 - 17 نقطة	أنت معتدل
من 9 - 12 نقطة	أنت غير نزيه نوعاً ما
من 5 - 8 نقاط	أنت مخادع
من 0 - 4 نقاط	أنت مخادع جداً

هل أنت شهواني؟

ضع إشارة أمام الجواب المناسب

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل أنت ممشوق القوام؟	❑	❑	❑
2)	هل لديك عطر خاص؟	❑	❑	❑
3)	هل لك مشروب مفضل؟	❑	❑	❑
4)	هل تستمتع بالسير تحت الثلج؟	❑	❑	❑
5)	هل تثيرك الروائح؟	❑	❑	❑
6)	هل تبكي بسهولة؟	❑	❑	❑
7)	هل تحب الحرير على جلدك مباشرة؟	❑	❑	❑
8)	هل أنت حنون؟	❑	❑	❑
9)	هل تستمتع بالحمام الشمسي؟	❑	❑	❑
10)	هل تستمتع بوصفات الطعام الجديدة؟	❑	❑	❑
11)	هل يزعجك الضجيج المرتفع؟	❑	❑	❑
12)	هل تحب صالات المساج؟	❑	❑	❑
13)	هل تحب المثيرين للشفقة؟	❑	❑	❑
14)	هل تحب قراءة روايات المغامرات؟	❑	❑	❑
15)	هل تستمتع بالمناظر الجميلة؟	❑	❑	❑

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت شهواني للغاية
من 22 - 25 نقطة	أنت شهواني جداً
من 18 - 21 نقطة	أنت فوق المعتدل
من 13 - 17 نقطة	أنت معتدل
من 9 - 12 نقطة	أنت شهواني بشكل بسيط
من 5 - 8 نقاط	لست شهوانياً
من 0 - 4 نقاط	أنت لا تعرف الشهوانية

هل أنت مقتصد؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تدفع الفواتير حال استلامها؟	☐	☐	☐
2)	هل تمشي لتوفير الأجور؟	☐	☐	☐
3)	هل تعرف رصيدك المصرفي في أي لحظة؟	☐	☐	☐
4)	هل تشتري دائماً سلعة لدى رؤيتها؟	☐	☐	☐
5)	هل تبحث عن أرخص البضائع لشرائها؟	☐	☐	☐
6)	هل تعصر معجون الأسنان حتى القطرة الأخيرة فيه؟	☐	☐	☐
7)	هل تجادل لتخفيض الأسعار لتتمكن من الشراء؟	☐	☐	☐
8)	هل تطفئ الأنوار عندما تغادر الغرفة؟	☐	☐	☐
9)	هل رصيدك المصرفي مدين؟	☐	☐	☐
10)	هل أنت متهوّر بالشراء؟	☐	☐	☐
11)	هل تشتري أنواعاً رخيصة من الطعام؟	☐	☐	☐
12)	هل تشتري الصحيفة كل يوم؟	☐	☐	☐
13)	هل تتبرع للمؤسسات الخيرية؟	☐	☐	☐
14)	إذا ربحت بعض المال، هل تصرفه بسرعة؟	☐	☐	☐
15)	هل توفر بعض المال أسبوعياً وتضعه جانباً؟	☐	☐	☐

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	0	1	2
10	0	1	2
11	2	1	0
12	0	1	2
13	0	1	2
14	0	1	2
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت مقتصد للغاية
من 22 - 25 نقطة	أنت مقتصد جداً
من 18 - 21 نقطة	أنت مقتصد نوعاً ما
من 13 - 17 نقطة	أنت معتدل
من 9 - 12 نقطة	أنت تصرف الكثير
من 5 - 8 نقاط	لا تهتم بالمال
من 0 - 4 نقاط	أنت مبذر

هل لك مزاج جيد؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تذهب إلى التمثيل الإيمائي؟	❑	❑	❑
2)	إذا سقطت أرضاً هل تحُس بالإحراج؟	❑	❑	❑
3)	هل لديك كتاب للنكت في منزلك؟	❑	❑	❑
4)	هل تجد المزاج الجيد في التصرفات الصبيانية؟	❑	❑	❑
5)	هل تحس بالإنزعاج إذا سخر الآخرون منك؟	❑	❑	❑
6)	هل سبق لك وضحكت في مسجد أو كنيسة؟	❑	❑	❑
7)	هل تروي نكتاً عملية؟	❑	❑	❑
8)	هل تشاهد أفلاماً ممتعة بدلاً من المسرح؟	❑	❑	❑
9)	هل تضحك مرة على الأقل في اليوم؟	❑	❑	❑
10)	هل تحب العروض التلفزيونية الكوميدية؟	❑	❑	❑
11)	هل تضحك إذا شاهدت أحدهم ينزلق على قشرة موز؟	❑	❑	❑
12)	هل تحب النكت الإباحية؟	❑	❑	❑
13)	هل سبق وضحكت على نفسك؟	❑	❑	❑
14)	هل تضحك أحياناً إذا كنت بمفردك؟	❑	❑	❑
15)	هل تنزعج إذا ضحك أحد ما على زميله؟	❑	❑	❑

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	0	1	2
3	2	1	0
4	0	1	2
5	0	1	2
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	0	1	2

النتائج

من 26 - 30 نقطة	تملك المزاج الجيد
من 22 - 25 نقطة	ذو مزاج جيد
من 18 - 21 نقطة	أنت فوق المعتدل
من 13 - 17 نقطة	أنت معتدل
من 9 - 12 نقطة	أقل من المعتدل
من 5 - 8 نقاط	مزاجي نوعاً ما
من 0 - 4 نقاط	لا مزاج جيد لك

هل تملك الجرأة ؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تذهب في رحلة لتسلق الجبال؟	❑	❑	❑
2)	هل تغوص في بركة السباحة؟	❑	❑	❑
3)	هل تحب أن تفتح حانوت؟	❑	❑	❑
4)	هل تكره القيادة السريعة على طريق سريع؟	❑	❑	❑
5)	هل تشرب الخمر أكثر من قدرتك؟	❑	❑	❑
6)	هل تتدخل إذا شاهدت رجلين يتشاجران؟	❑	❑	❑
7)	هل تغوص عميقاً في البحر؟	❑	❑	❑
8)	هل تؤمن على أجهزتك المنزلية ضد العطل؟	❑	❑	❑
9)	هل تمشي عبر المقبرة ليلاً؟	❑	❑	❑
10)	هل تدخن؟	❑	❑	❑
11)	هل تمسك بلص يسرق المنازل ليلاً؟	❑	❑	❑
12)	هل تقود عادة أعلى من السرعة المحددة؟	❑	❑	❑
13)	هل تحب أفلام الرعب؟	❑	❑	❑
14)	هل سبق لك وهرّبت بضائع من الجمارك؟	❑	❑	❑
15)	هل تبدل ملابس السباحة على الشاطئ؟	❑	❑	❑

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	0	1	2
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	0	1	2
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت جرئ جداً
من 22 - 25 نقطة	أنت جريء
من 18 - 21 نقطة	أنت جريء نوعاً ما
من 13 - 17 نقطة	أنت معتدل
من 9 - 12 نقطة	أنت جبان نوعاً ما
من 5 - 8 نقاط	أنت جبان
من 0 - 4 نقاط	أنت جبان جداً

هل تحب السيطرة ؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تنزعج بسهولة؟	❑	❑	❑
2)	هل تعبر عن رأيك ولو أزعج ذلك الآخرين؟	❑	❑	❑
3)	هل تحب إحراج الآخرين؟	❑	❑	❑
4)	هل تعتقد أنه بإمكانك تقديم عرض تلفزيوني أفضل من الذي تراه؟	❑	❑	❑
5)	هل سبق لك وتوّليت أعمالاً اجتماعية؟	❑	❑	❑
6)	هل تكره القوانين التقليدية؟	❑	❑	❑
7)	هل أنت متعصب ضد أفكار الآخرين؟	❑	❑	❑
8)	هل تحب أن تسلك طريقك الخاص؟	❑	❑	❑
9)	هل تستخدم ألفاظاً سيئة في جدال ما؟	❑	❑	❑
10)	هل تشترك بأسهم من أجل ربح سريع؟	❑	❑	❑
11)	هل تتجاهل بعض الشارات مثل (احذر الوحوش.؟	❑	❑	❑
12)	هل تعتبر نفسك سائقاً مشاكساً؟	❑	❑	❑
13)	هل تزعجك الآراء التي تتعارض مع آرائك؟	❑	❑	❑
14)	هل تعتقد أن أفراد جنسك هم أكثر ذكاءً من أفراد الجنس الآخر؟	❑	❑	❑
15)	هل تعتقد بأنك أكثر ذكاءً من أغلبية الناس الآخرين؟	❑	❑	❑

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	تتمتع بالسيطرة التامة
من 22 - 25 نقطة	أنت مهيمن جداً
من 18 - 21 نقطة	أنت مهيمن نوعاً ما
من 13 - 17 نقطة	أنت معتدل
من 9 - 12 نقطة	خالي البال، غير مهتم
من 5 - 8 نقاط	سهل السيطرة عليك
من 0 - 4 نقاط	أنت وديع ومسالم

هل أنت قلق الطبع ؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تحس بالتوتر في مقابلة عمل؟	☐	☐	☐
2)	هل تقلق بشأن أمورك المالية؟	☐	☐	☐
3)	هل أنت سائق متوتر؟	☐	☐	☐
4)	هل تقلق إذا ما ازداد وزنك ؟	☐	☐	☐
5)	هل نومك سيء؟	☐	☐	☐
6)	هل تحب تحمل المسؤوليات؟	☐	☐	☐
7)	هل أنت خجول؟	☐	☐	☐
8)	هل تنزعج إذا قدمت عزفاً منفرداً على المسرح؟	☐	☐	☐
9)	هل تقلقك بعض الأمور التافهة؟	☐	☐	☐
10)	هل تزور الطبيب باستمرار؟	☐	☐	☐
11)	هل يقلقك خروجك دون تسريح شعرك؟	☐	☐	☐
12)	هل يزعجك إذا هزئ الآخرون منك؟	☐	☐	☐
13)	هل تحس بالقلق إذا التقيت أناساً للمرة الأولى؟	☐	☐	☐
14)	هل تدفع الفواتير حال استلامها؟	☐	☐	☐
15)	هل تروعك الضجة المفاجئة؟	☐	☐	☐

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	0	1	2
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت قلق جداً
من 22 - 25 نقطة	أنت قلق
من 18 - 21 نقطة	أنت نوعاً ما قلق
من 13 - 17 نقطة	أنت معتدل
من 9 - 12 نقطة	أنت قلق من حين لآخر
من 5 - 8 نقاط	لا تقلق أبداً
من 0 - 4 نقاط	أنت غير مبالٍ

هل أنت شارد الذهن؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تختلط عليك الأسماء؟	☐	☐	☐
2)	هل سبق وأضعت محفظة نقودك؟	☐	☐	☐
3)	هل تستطيع تقدير الوقت دون ساعة يدك؟	☐	☐	☐
4)	هل صدف لك وتجاوزت محطة نزولك في باص أو قطار؟	☐	☐	☐
5)	هل تتذكر دائماً رقم سيارتك؟	☐	☐	☐
6)	هل تستطيع تذكر أرقام الهاتف دائماً؟	☐	☐	☐
7)	هل عدت إلى البيت سيراً على الأقدام لأنك نسيت أنك أتيت بالسيارة؟	☐	☐	☐
8)	هل تذكر أعياد ميلاد الجميع؟	☐	☐	☐
9)	هل كثيراً ما تدخل غرفاً وتنسى لماذا دخلت؟	☐	☐	☐
10)	هل أضعت طريقك وأنت تقود سيارتك؟	☐	☐	☐
11)	هل سبق وارتديت جورباً مفرداً؟	☐	☐	☐
12)	هل تركت مظلتك في مطعم؟	☐	☐	☐
13)	هل صدف ونسيت موعداً ما؟	☐	☐	☐
14)	هل تميل إلى أحلام اليقظة؟	☐	☐	☐
15)	هل تستطيع تذكر الشعر؟	☐	☐	☐

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	0	1	2
4	2	1	0
5	0	1	2
6	0	1	2
7	0	1	2
8	0	1	2
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	0	1	2

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت شارد الذهن تماماً
من 22 - 25 نقطة	أنت شارد الذهن جداً
من 18 - 21 نقطة	شارد الذهن نوعاً ما
من 13 - 17 نقطة	أنت عادي ومعتدل
من 9 - 12 نقطة	شارد الذهن من حين لآخر
من 5 - 8 نقاط	قليلاً ما يشرد ذهنك
من 0 - 4 نقاط	لست شارد الذهن

هل تحب العمل ؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تضطرب إذا كنت لا تعمل شيئاً؟	☐	☐	☐
2)	هل تلعب الرياضة كثيراً؟	☐	☐	☐
3)	هل تجد أنه من الصعب أن ترتاح؟	☐	☐	☐
4)	هل تنهض باكراً؟	☐	☐	☐
5)	هل تمضي صباح يوم العطلة في الفراش بانتظام؟	☐	☐	☐
6)	هل تعمل أثناء تناول غذاءك؟	☐	☐	☐
7)	هل سبق لك وعملت عوضاً عن إجازة؟.	☐	☐	☐
8)	هل لديك عمل ثان؟	☐	☐	☐
9)	هل تستيقظ وتقلق بشأن العمل؟	☐	☐	☐
10)	هل تشتكي أفراد عائلتك من أنك تعمل ساعات طويلة؟	☐	☐	☐
11)	هل غالباً ما تعمل وقتاً إضافياً؟	☐	☐	☐
12)	هل تريد ترفيعاً في العمل؟	☐	☐	☐
13)	هل يمكن لك أن تنوب في العمل بسبب مرض أحد زملائك؟	☐	☐	☐
14)	هل تستمتع بعملك؟	☐	☐	☐
15)	هل تعمل مجاناً إذا اقتضت الضرورة ذلك؟	☐	☐	☐

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	0	1	2
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت تقدّس العمل
من 22 - 25 نقطة	أنت عامل نشيط
من 18 - 21 نقطة	أنت فوق المعتدل
من 13 - 17 نقطة	أنت معتدل
من 9 - 12 نقطة	أنت أقل من معتدل
من 5 - 8 نقاط	أنت كسول
من 0 - 4 نقاط	أنت كسول للغاية

هل أنت اجتماعي ؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تتكلم مع أناس في السوبرماركت؟	☐	☐	☐
2)	هل لديك الكثير من المعارف الجديدة؟	☐	☐	☐
3)	هل تعقد صداقات بسهولة؟	☐	☐	☐
4)	هل تتمتع بأصدقائك الذي يمضون عطلة نهاية الأسبوع في منزلك؟	☐	☐	☐
5)	هل تقوم بأعمال طوعية في قريتك أو مدينتك؟	☐	☐	☐
6)	هل تلعب غالباً لعبة الطاولة؟	☐	☐	☐
7)	هل تحب قضاء العطلة في منتجع صاخب؟	☐	☐	☐
8)	هل تحب تنظيم حفلة من خلال مكتب؟	☐	☐	☐
9)	هل تساير الأطفال جيداً؟	☐	☐	☐
10)	هل تحب الحيوانات الأليفة؟	☐	☐	☐
11)	إذا كنت في حفلة هل تقوم بدور منشط ومحيي الحفلة ؟	☐	☐	☐
12)	هل دائماً ما تعقد صداقات جديدة خلال كل عطلة؟	☐	☐	☐
13)	هل تجيب على الرسائل حالاً؟	☐	☐	☐
14)	هل تذهب غالباً إلى المسرح؟	☐	☐	☐
15)	هل تساعد عجوزاً يعيش بجوارك؟	☐	☐	☐

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت اجتماعي للغاية
من 22 - 25 نقطة	أنت اجتماعي جداً
من 18 - 21 نقطة	أنت اجتماعي
من 13 - 17 نقطة	تملك جواً ممتعاً
من 9 - 12 نقطة	لست اجتماعي
من 5 - 8 نقاط	أنت منعزل جداً
من 0 - 4 نقاط	منعزل بشكل مبالغ فيه

هل أنت انفعالي ؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تنفعل في مباراة كرة قدم؟	☐	☐	☐
2)	هل تقبّل الذين تعرفهم؟	☐	☐	☐
3)	هل تتكلم إلى الغرباء في السوبرماركت؟	☐	☐	☐
4)	هل تحسد الآخرين على نجاحهم؟	☐	☐	☐
5)	هل تفقد أعصابك بسهولة؟	☐	☐	☐
6)	هل لديك كلب أو هر؟	☐	☐	☐
7)	هل تستمتع بالتمثيل الإيمائي؟	☐	☐	☐
8)	هل صادف وتجادلت مع جارك؟	☐	☐	☐
9)	هل تخبر نكات بذيئة؟	☐	☐	☐
10)	هل تستمتع برفقة الأطفال؟	☐	☐	☐
11)	هل تكره السياسيين؟	☐	☐	☐
12)	هل سبق لك وبكيت وأنت شاب؟	☐	☐	☐
13)	هل سبق لك وتورطت في مشكلة حوادث سير؟	☐	☐	☐
14)	هل هناك من تكرههم بشدة؟	☐	☐	☐
15)	هل تشعر بالإحباط بسهولة؟	☐	☐	☐

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	0	1	2
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت انفعالي للغاية
من 22 - 25 نقطة	أنت انفعالي جداً
من 18 - 21 نقطة	أنت انفعالي نوعاً ما
من 13 - 17 نقطة	أنت متوازن
من 9 - 12 نقطة	أنت غير انفعالي نوعاً ما
من 5 - 8 نقاط	أنت غير انفعالي
من 0 - 4 نقاط	أنت عديم الانفعال تماماً

هل تحب الظهور ؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل سبق لك وتأذيت خلال تأدية رياضة خطيرة؟	❑	❑	❑
2)	هل تحب إدارة مسرحية ما على المسرح؟	❑	❑	❑
3)	هل تحب أن تكون ملاحاً؟	❑	❑	❑
4)	إذا حُكِمتَ بالسجن فهل تدرس لنيل شهادة أعلى أثناء قضائك فترة السجن؟	❑	❑	❑
5)	هل سبق واشتكيت لمدير مخزن أو مساعده؟	❑	❑	❑
6)	هل تود المشاركة في سباق للسيارات؟	❑	❑	❑
7)	هل يمكن أن تكون مسؤولاً عن عربة عرض في كرنفال؟	❑	❑	❑
8)	هل لديك العديد من الأصدقاء؟	❑	❑	❑
9)	هل تحب الذهاب إلى الدروس الليلية؟	❑	❑	❑
10)	هل أنت محبوب في عملك؟	❑	❑	❑
11)	هل تحب العمل في إدارة أعمال في مدينة كبيرة؟	❑	❑	❑
12)	هل تحب أن تكون سياسياً؟	❑	❑	❑
13)	هل أنت متحدث شعبي جيّد؟	❑	❑	❑
14)	هل تحب أن تكون طبيباً؟	❑	❑	❑
15)	هل أنت مفعم بالحيوية والنشاط؟	❑	❑	❑

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	تحب الظهور للغاية
من 22 - 25 نقطة	تحب الظهور جداً
من 18 - 21 نقطة	تحب الظهور نوعاً ما
من 13 - 17 نقطة	متوازن
من 9 - 12 نقطة	انطوائي نوعاً ما
من 5 - 8 نقاط	انطوائي جداً
من 0 - 4 نقاط	انطوائي للغاية

هل أنت عدواني ؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تخبر عن نشال إذا رأيته؟	☐	☐	☐
2)	هل تعتقد أن رجال الشرطة يجب أن يكونوا مسلحين؟	☐	☐	☐
3)	هل تركب الألعاب الصعبة في مدن الملاهي؟	☐	☐	☐
4)	هل يمكن أن تركب غواصة؟	☐	☐	☐
5)	هل تحب أن تكون مصارعاً حراً؟	☐	☐	☐
6)	هل يمكن أن تذهب لرحلة صيد في أفريقيا؟	☐	☐	☐
7)	هل تفضل أفلام العنف بدلاً من قصص الحب؟	☐	☐	☐
8)	هل شاركت يوماً ما في قتال؟	☐	☐	☐
9)	هل تحب أن يكون لك موقعاً في الأجهزة الاستخبارية؟	☐	☐	☐
10)	هل تلتقط فأرة حيّة؟	☐	☐	☐
11)	هل تهاجم متطفلاً على ملكيتك؟	☐	☐	☐
12)	هل تحب المناقشات؟	☐	☐	☐
13)	هل تحب القفز البهلواني؟	☐	☐	☐
14)	هل تتجادل مع السائق الآخر في حادثة سير؟	☐	☐	☐
15)	هل تحب أفلام الرعب؟	☐	☐	☐

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت عدواني لدرجة مفرطة
من 22 - 25 نقطة	أنت عدواني
من 18 - 21 نقطة	أنت عدواني نوعاً ما
من 13 - 17 نقطة	متوازن
من 9 - 12 نقطة	لست عدوانياً بشكل ملحوظ
من 5 - 8 نقاط	أنت رقيق نوعاً ما
من 0 - 4 نقاط	أنت رقيق

هل أنت ذوّاق للفن ؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تقرأ المجلات المختصة بالتصميم المنزلي من أجل أفكار لمنزلك؟	❑	❑	❑
2)	هل تسافر إلى مناطق ما من أجل المناظر؟	❑	❑	❑
3)	هل ثيابك تتماشى مع الموضة؟	❑	❑	❑
4)	هل شاركت في تنسيق الزهور؟	❑	❑	❑
5)	هل لديك بطاقة اشتراك في مكتبة؟	❑	❑	❑
6)	هل تستخدم التلوين المائي؟	❑	❑	❑
7)	هل سبق وكتبت قصة قصيرة؟	❑	❑	❑
8)	هل تزور الأماكن العامة؟	❑	❑	❑
9)	هل تتردد غالباً على المعارض الفنية؟	❑	❑	❑
10)	هل تحب الشعر؟	❑	❑	❑
11)	هل أنت مولع بالحدائق؟	❑	❑	❑
12)	هل أنت مولع بالصور الفوترغرافية؟	❑	❑	❑
13)	هل أنت بارع في الأشغال اليدوية.	❑	❑	❑
14)	هل تود أن تكون مهندساً معمارياً؟	❑	❑	❑
15)	هل تود أن تكون مبدع رسومات لكتب كوميدية؟	❑	❑	❑

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنك ذواق الفن للغاية
من 22 - 25 نقطة	أنت ذواق جداً للفن
من 18 - 21 نقطة	أنت ذواق للفن نوعاً ما
من 13 - 17 نقطة	تتذوق الفن باعتدال
من 9 - 12 نقطة	تتذوق الفن أقل من المعدل بقليل
من 5 - 8 نقاط	لست ذواقاً للفن
من 0 - 4 نقاط	لا تتذوق الفن على الإطلاق

هل أنت طموح ؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تميل لأن تصرف أكثر من دخلك؟	❑	❑	❑
2)	هل ترتدي آخر ما أبدعته الموضة؟	❑	❑	❑
3)	هل لديك معارف أغنياء؟	❑	❑	❑
4)	هل تحب إجراء الإمتحانات أو الاختبارات؟	❑	❑	❑
5)	هل تحاول الكذب إذا كان ذلك يزيد من فرص ترفيعك؟	❑	❑	❑
6)	هل تحب العمل في التلفزيون؟	❑	❑	❑
7)	هل أنت متحدث اجتماعي لبق؟	❑	❑	❑
8)	هل تذهب للعمل خارجا إذا وقع الاختيار عليك؟	❑	❑	❑
9)	هل تحب أن تكون نجماً سينمائياً؟	❑	❑	❑
10)	هل تدرس بجد من أجل الشهادة؟	❑	❑	❑
11)	هل تكره الخسارة في الألعاب؟	❑	❑	❑
12)	هل تفضل سيارة أكبر وأحدث من التي تملكها؟	❑	❑	❑
13)	هل تنتمي إلى نادي الشطرنج؟	❑	❑	❑
14)	هل تقبل بوظيفة في القطاع العام؟	❑	❑	❑
15)	هل تحب أن تقوم بأعمالك الخاصة؟	❑	❑	❑

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت طموح للغاية
من 22 - 25 نقطة	أنت طموح جداً
من 18 - 21 نقطة	أنت طموح نوعاً ما
من 13 - 17 نقطة	أنت معتدل
من 9 - 12 نقطة	أنت قليل الطموح
من 5 - 8 نقاط	طموحك محدود جداً
من 0 - 4 نقاط	لا طموح لديك

هل أنت متسامح ؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تعتقد أن جنسيتك أفضل من غيرها؟	☐	☐	☐
2)	هل لديك تعترض على وجود الأولاد الصاخبين؟	☐	☐	☐
3)	هل تعترض تعرّف ابنتك على زميل غريب؟	☐	☐	☐
4)	هل تعتقد أن الأساتذة المتسامحين هم المسؤولون عن تصرف الطلاب السيئين؟	☐	☐	☐
5)	هل لديك العديد من الأصدقاء المطلقين؟	☐	☐	☐
6)	هل تنزعج من الذين يتزوجون من غير دينهم؟	☐	☐	☐
7)	هل تعتقد أن مستوى الأخلاق المتدني في تزايد؟	☐	☐	☐
8)	هل تعارض الجمعيات الدينية التي قد تقرع باب منزلك؟	☐	☐	☐
9)	هل تعتقد بوجوب زيادة عقاب المذنبين؟	☐	☐	☐
10)	هل تمانع وجود قطط في حديقتك؟	☐	☐	☐
11)	هل تعتقد أنه بإمكان النساء أن يحضرن صلاة الجمعة في المساجد؟ أو أن يستلمن مناصب في الكنائس؟	☐	☐	☐
12)	هل تتردد على الحفلات الصاخبة؟	☐	☐	☐
13)	هل تمانع الهواتف الخليوية في القطارات؟	☐	☐	☐
14)	هل تعارض افتتاح مركز للأحداث في حيّك؟	☐	☐	☐
15)	هل لديك جيران صاخبون وغير متفاهمين معك؟	☐	☐	☐

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	0	1	2
2	0	1	2
3	0	1	2
4	0	1	2
5	2	1	0
6	0	1	2
7	0	1	2
8	0	1	2
9	0	1	2
10	0	1	2
11	2	1	0
12	2	1	0
13	0	1	2
14	0	1	2
15	0	1	2

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت متسامح للغاية
من 22 - 25 نقطة	أنت متسامح
من 18 - 21 نقطة	أنت نوعاً ما متسامح
من 13 - 17 نقطة	أنت متوازن
من 9 - 12 نقطة	أنت غير متسامح لحدٍ ما
من 5 - 8 نقاط	أنت غير متسامح
من 0 - 4 نقاط	أنت غير متسامح إطلاقاً

الخيال

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل بإمكانك كتابة الشعر؟	❑	❑	❑
2)	هل تعتقد بوجود غرباء في مكان ما من الكون؟	❑	❑	❑
3)	هل تؤمن بما هو فوق الطبيعة؟	❑	❑	❑
4)	هل بإمكانك كتابة كتب الأطفال؟	❑	❑	❑
5)	هل تبقى في منزل تسكنه الأشباح وحيداً في الليل؟	❑	❑	❑
6)	هل تؤمن بالحياة بعد الموت؟	❑	❑	❑
7)	هل تؤمن بالأرواح المؤذية؟	❑	❑	❑
8)	هل تحلم أغلب الليالي؟	❑	❑	❑
9)	هل تؤمن بتحضير الأرواح؟	❑	❑	❑
10)	هل سبق وخططت لما يمكن أن تفعله إذا ربحت جائزة اليانصيب؟	❑	❑	❑
11)	هل تؤمن بوجود مخلوق البحيرة الغريب الذي نصفه حيوان ونصفه طائر؟	❑	❑	❑
12)	هل تحس بالرعب إذا خرجت في الظلام؟	❑	❑	❑
13)	هل تمنيت لو عشت في القرن التاسع عشر؟	❑	❑	❑
14)	هل تود الذهاب إلى القمر؟	❑	❑	❑
15)	هل تحلك بأحلام اليقظة؟	❑	❑	❑

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت خيالي للغاية
من 22 - 25 نقطة	أنت خيالي جداً
من 18 - 21 نقطة	أنت نوعاً ما خيالي
من 13 - 17 نقطة	أنت متوازن
من 9 - 12 نقطة	أنت أقل من متوازن
من 5 - 8 نقاط	أنت خيالي بسيط
من 0 - 4 نقاط	لست خيالي على الإطلاق

هل أنت موسوس ؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل يزعجك الناس الفوضويون؟	❑	❑	❑
2)	هل تقلقك الأعمال التي ما زالت قيد الإنجاز؟	❑	❑	❑
3)	هل تغسل يديك أكثر من أربع مرات يومياً؟	❑	❑	❑
4)	هل القول بأنك لم تمش أبداً تحت سلم صحيح؟	❑	❑	❑
5)	هل تحتفظ بوثائقك في مكان آمن؟	❑	❑	❑
6)	هل تعلم دائماً كم تملك من المال في محفظتك؟	❑	❑	❑
7)	هل أنت بارع في حزم أمتعة العطلة؟	❑	❑	❑
8)	هل تغسل الأطباق بعد انتهاء الوجبة فوراً؟	❑	❑	❑
9)	هل تبدأ بشراء البطاقات لعيد الميلاد القادم فور انتهاء عيد الميلاد الحالي؟	❑	❑	❑
10)	هل مازلت مستمراً حتى هذا التاريخ بكتابة الرسائل؟	❑	❑	❑
11)	هل لم يسبق لك وتأخرت عن موعد؟	❑	❑	❑
12)	هل تتأكد دائماً بأن كل الأبواب مغلقة ليلاً؟	❑	❑	❑
13)	هل حذاؤك ملمع جيداً دوماً؟	❑	❑	❑
14)	هل لم يسبق لك وأضعت مفتاحاً؟	❑	❑	❑
15)	هل تنظف منزلك فوراً بعد حفلة ما؟	❑	❑	❑

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت موسوس للغاية
من 22 - 25 نقطة	أنت موسوس جداً
من 18 - 21 نقطة	أنت فوق المعتدل بقليل
من 13 - 17 نقطة	أنت معتدل
من 9 - 12 نقطة	أنت موسوس نوعاً ما
من 5 - 8 نقاط	لست موسوساً
من 0 - 4 نقاط	لست مسوساً على الإطلاق

هل أنت جازم في تصرفاتك؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تشتكي إذا لم تكن وجبتك في المطعم كما تحب؟	❑	❑	❑
2)	هل تخشى الأشخاص الذين هم في موقع مسؤولية؟	❑	❑	❑
3)	هل ترفض اقتراحاً يقضي بأن تكون أحد أعضاء لجنة في نادي؟	❑	❑	❑
4)	إذا كنت تنوي الخروج ورّن جرس الهاتف فهل تطلب من المتصل الاتصال فيما بعد؟	❑	❑	❑
5)	هل تتذمر إذا كان كأسك من عصير البرتقال يحتوي على قطعة صغيرة من اللب في داخله؟	❑	❑	❑
6)	إذا طلب جارك استعارة صندوق عددك فهل ترفض ذلك؟	❑	❑	❑
7)	إذا تعطل جهاز كهربائي في منزلك فهل تشتك للإدارة العامة وحتى لو تم إصلاحه؟	❑	❑	❑
8)	أنت تخضع لحمية وقد قدم أحدهم لك علبة من الشوكولا فهل تأكلها؟	❑	❑	❑
9)	هل تتذمر إذا انتظرت طويلاً في عيادة الطبيب؟	❑	❑	❑
10)	هل تشتكي إذا عاثت إحدى القطط فوق مزروعاتك؟	❑	❑	❑
11)	هل تعارض إذا نبح كلب الجيران؟	❑	❑	❑
12)	هل تشتكي للورشة إذا لم تكن مقتنعاً بإصلاح سيارتك؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أعلم	لا
13) إذا كنت في قطار لا يسمح بالتدخين فيه فهل تعترض ضد مسافر مدخن؟	❑	❑	❑
14) هل تجد من الصعب قبول نصيحة الآخرين؟	❑	❑	❑
15) هل تحتج إذا لم ينتبه البائع إلى طلبك؟	❑	❑	❑

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	0	1	2
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	0	1	2
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت جازم للغاية
من 22 - 25 نقطة	أنت جازم
من 18 - 21 نقطة	جازم نوعاً ما
من 13 - 17 نقطة	أنت معتدل
من 9 - 12 نقطة	أنت معتدل جداً
من 5 - 8 نقاط	أنت متساهل
من 0 - 4 نقاط	أنت متساهل جداً

هل أنت متفائل ؟

ضع إشارة أمام الجواب الصحيح

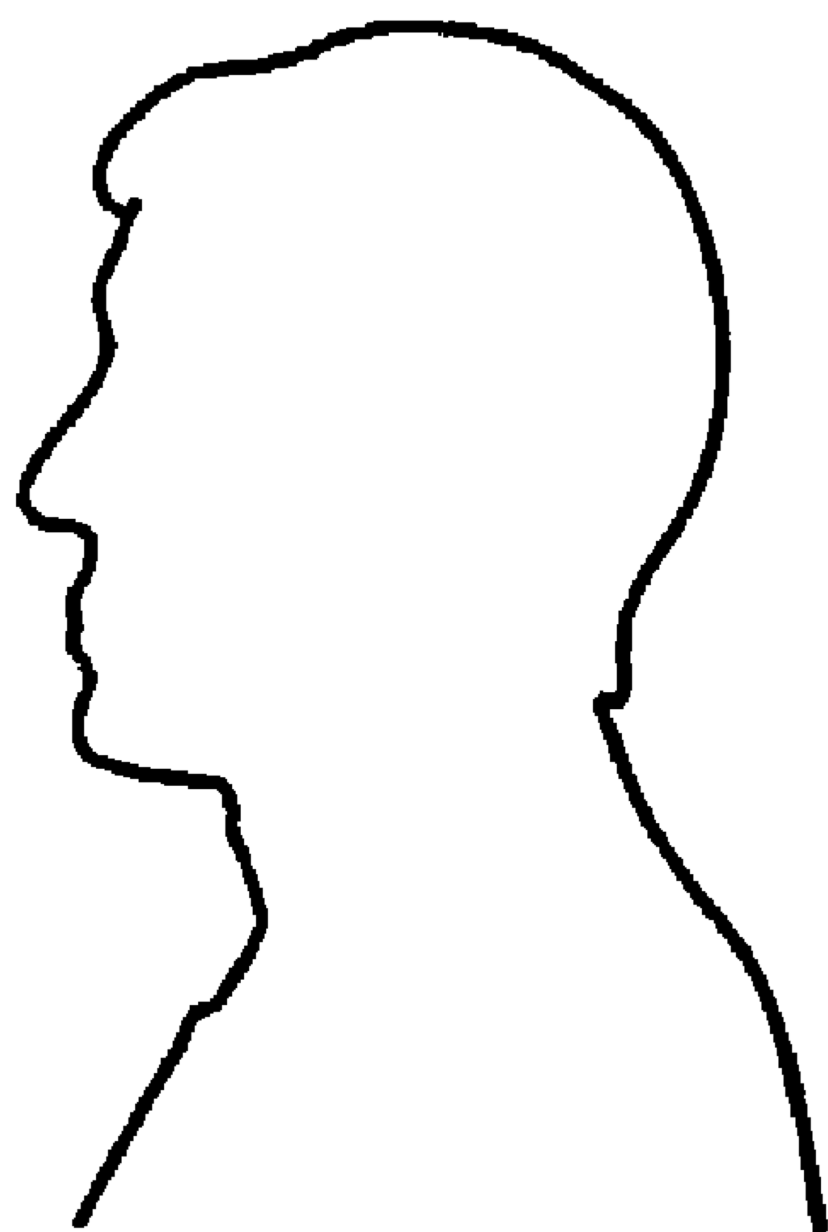
		نعم	لا أعلم	لا
1)	هل تقرض صديقاً لك بعض المال؟	❑	❑	❑
2)	هل تتوقع أي ترفيع في العمل خلال السنوات الخمس القادمة؟	❑	❑	❑
3)	هل لديك جهاز انذار ضد السرقة؟	❑	❑	❑
4)	هل تراهن على الخيل بانتظام؟	❑	❑	❑
5)	هل اتخذت لنفسك مخططاً جيداً للتقاعد؟	❑	❑	❑
6)	هل تثق بمعارفك الشخصية؟	❑	❑	❑
7)	هل تتوقع أي أنباء سيئة عند رؤية الأخصائيين؟	❑	❑	❑
8)	هل تخبئ قطع الأثاث الثمينة في المنزل عند السفر؟	❑	❑	❑
9)	هل لديك سياسة تأمين جيدة في حياتك؟	❑	❑	❑
10)	إذا كان الطقس يدعو للشك فهل تحمل مظلتك؟	❑	❑	❑
11)	هل تشتري دائماً بطاقات اليانصيب؟	❑	❑	❑
12)	هل أنت مسرف؟	❑	❑	❑
13)	هل تتوقع تأخر القطار؟	❑	❑	❑
14)	هل تحلم باستمرار؟	❑	❑	❑
15)	هل تنهض من النوم باكراً؟	❑	❑	❑

توزيع النقاط

	نعم	لا أعلم	لا
1	2	1	0
2	2	1	0
3	0	1	2
4	2	1	0
5	0	1	2
6	2	1	0
7	0	1	2
8	0	1	2
9	0	1	2
10	0	1	2
11	2	1	0
12	2	1	0
13	0	1	2
14	2	1	0
15	2	1	0

النتائج

من 26 - 30 نقطة	أنت متفائل جداً
من 22 - 25 نقطة	أنت متفائل
من 18 - 21 نقطة	أنت متفائل نوعاً ما
من 13 - 17 نقطة	أنت حذر
من 9 - 12 نقطة	أنت متشائم نوعاً ما
من 5 - 8 نقاط	أنت متشائم
من 0 - 4 نقاط	أنت متشائم جداً



الفصل الثاني

اختبارات الذكاء

اختبارات الذكاء

يضم هذا الفصل مجموعتين منفصلتين من اختبارات الذكاء. ويوجد ضمن كل من هذه الاختبارات ثلاثة اختبارات فرعية يضم كل منها عدداً من الأسئلة في ثلاثة مجالات مختلفة. يضم الاختبار الأول القدرة على تصور الأشكال الفراغية، طريقة التفكير المنطقية والقدرات الحسابية.

أما الاختبار الثاني فيضم القدرات الحسابية، الرياضيات والمخططات.

يُعتبر هذان المجالان الأكثر استخداماً لقياس القدرة على التعلم.

وحيث أن هذه الاختبارات قد صُنفت خصيصاً لهذا الكتاب وهي ليست معيارية لذلك لا يمكن إعطاء درجة واحدة لاختبارات الذكاء. ولكننا نعطي تقييماً لكل مجموعة من الأسئلة لمساعدتك على تحديد مدى قوتك أو ضعفك.

كما أننا نعطي أيضاً تقييماً عاماً لكل اختبار كامل. وهذه الدرجة العامة هي الدليل الأفضل لأدائك.

يجب أن تلتزم بشدة بالوقت المحدد وإلاّ فإن نقاطك لن تكون دقيقة.

(10 - أسئلة اختبار)

لديك عشرة أسئلة في الاختبار والوقت المحدد لكل اختبار هو ثلاثون دقيقة:

10 - استثنائية	8 - 9 ممتازة	7 - جيدة جداً
5 - 6 جيد	4 - مقبول	

(40 - سؤال اختبار)

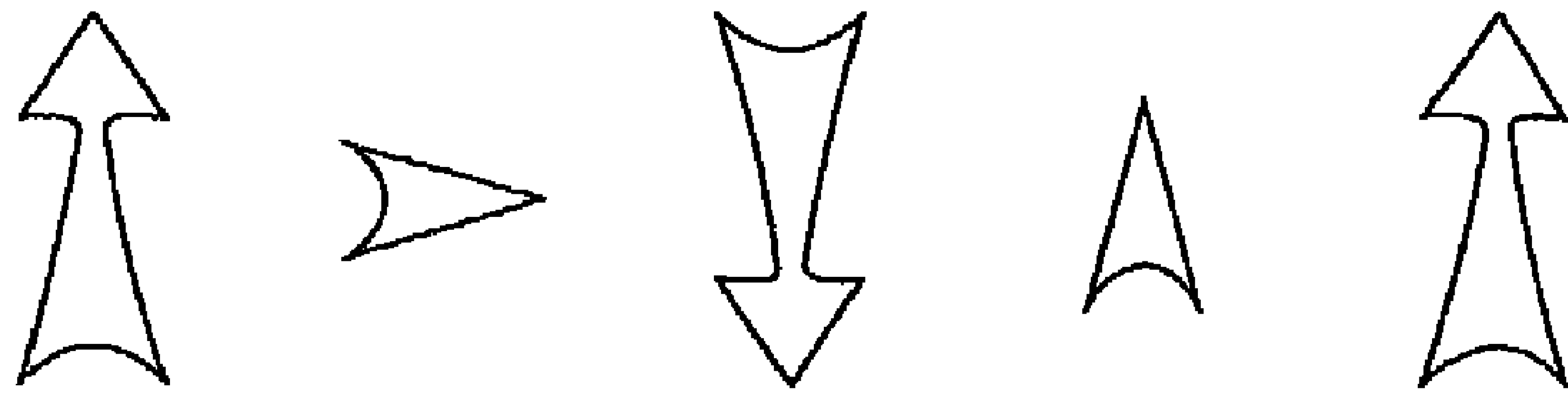
لديك أربعون سؤالاً والوقت المحدد للاختبار هو ساعتان:

36 - 40 استثنائي	31 - 35 ممتاز	25 - 30 جيد جداً
19 - 24 جيد	14 - 18 مقبول	

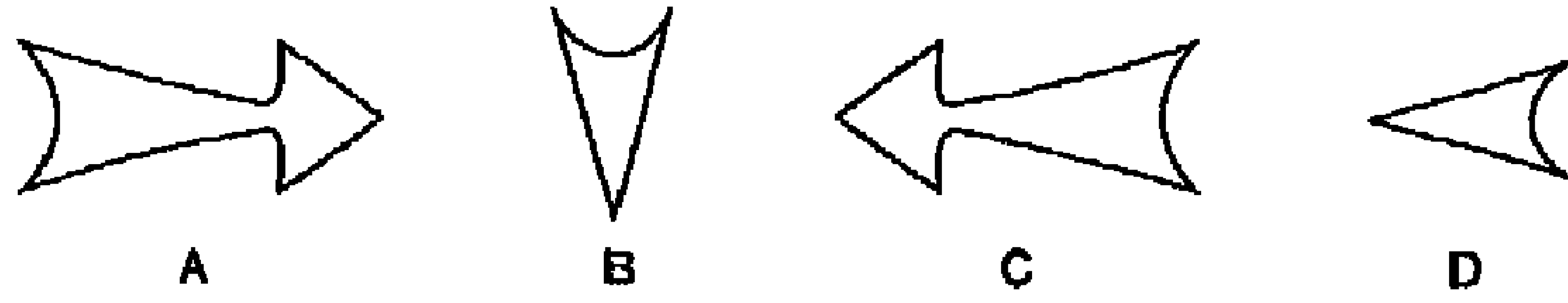
اختبار القدرة على تصوّر الأشكال الفراغية

اقرأ كلاً من الأسئلة التالية وتفحص المخططات المرافقة بعناية.

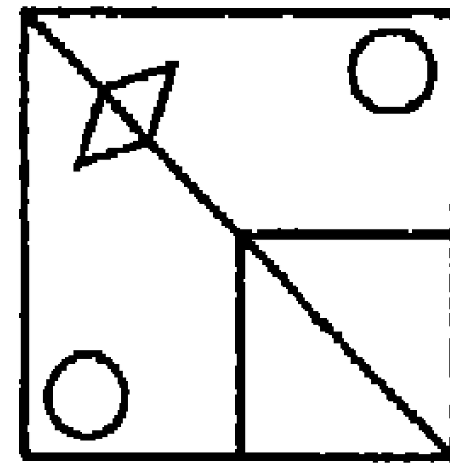
1) التسلسل



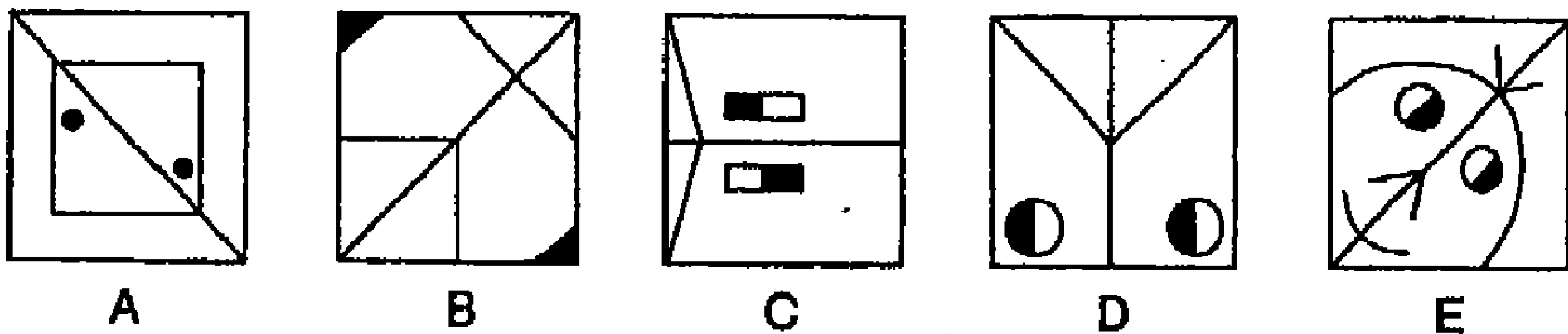
ما هو الشكل الذي يجب أن يرد لاحقاً للسلسلة أعلاه



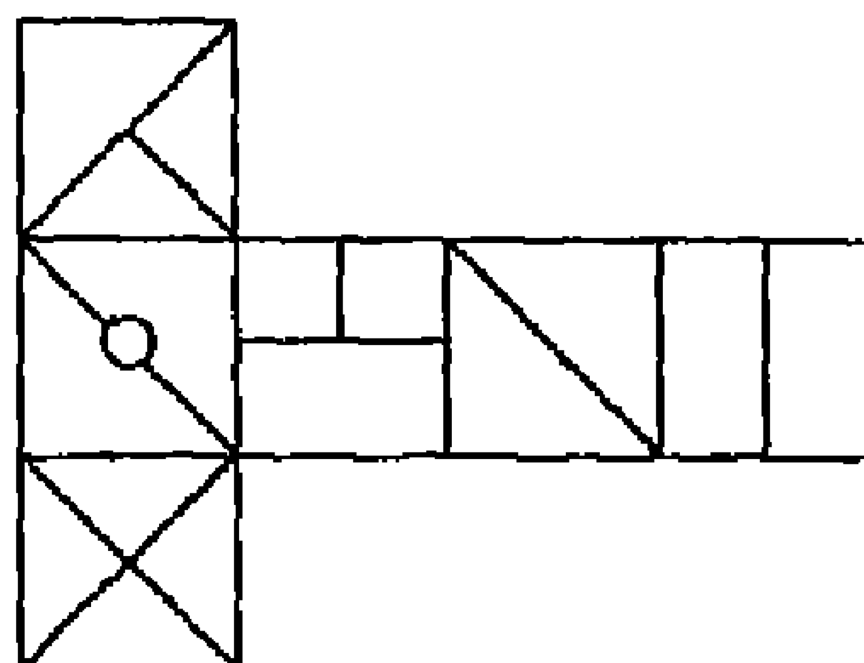
2) التشابه



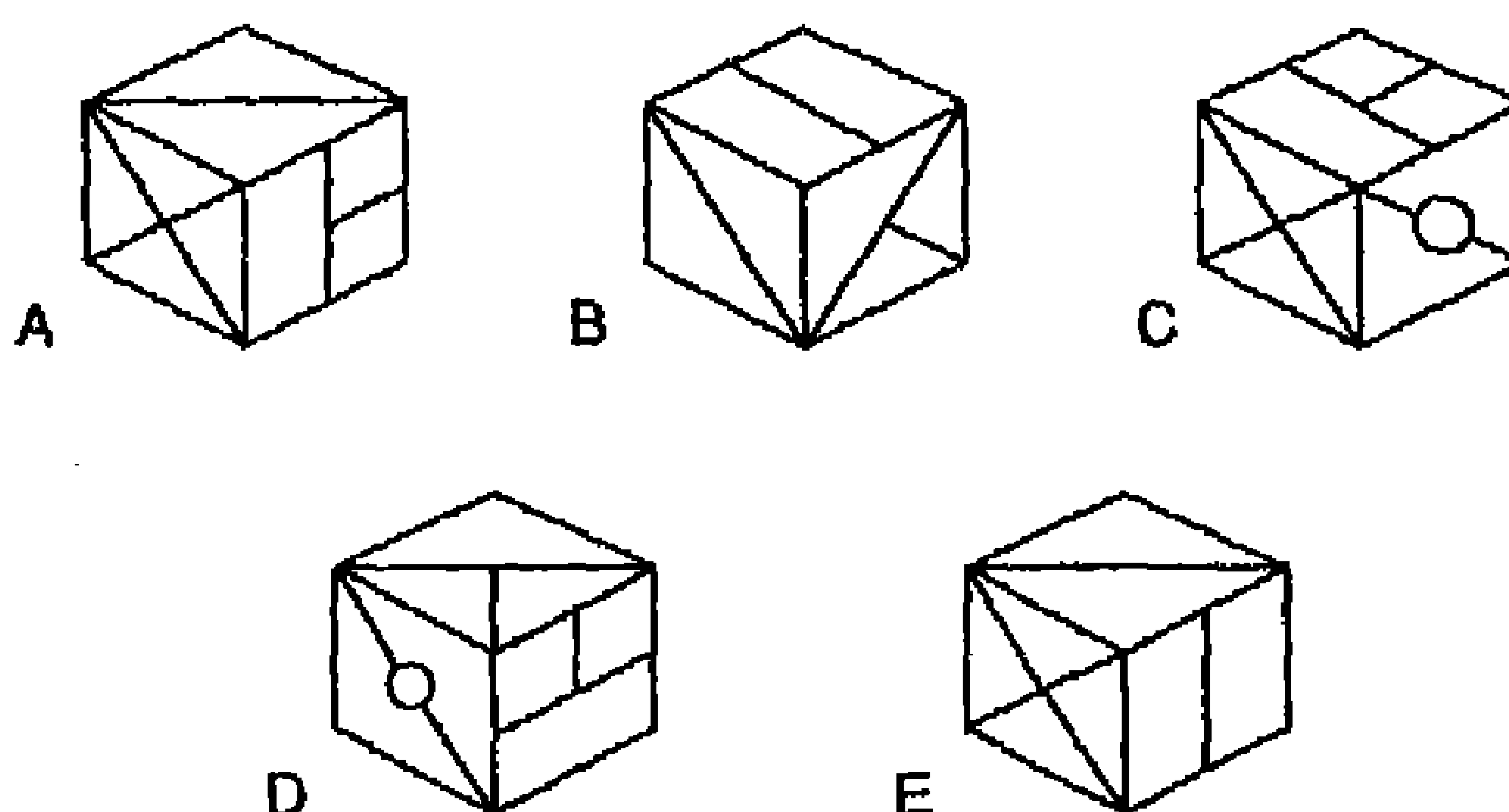
أي من الصناديق الواردة أدناه أكثر تشابهاً مع الصندوق الوارد أعلاه.



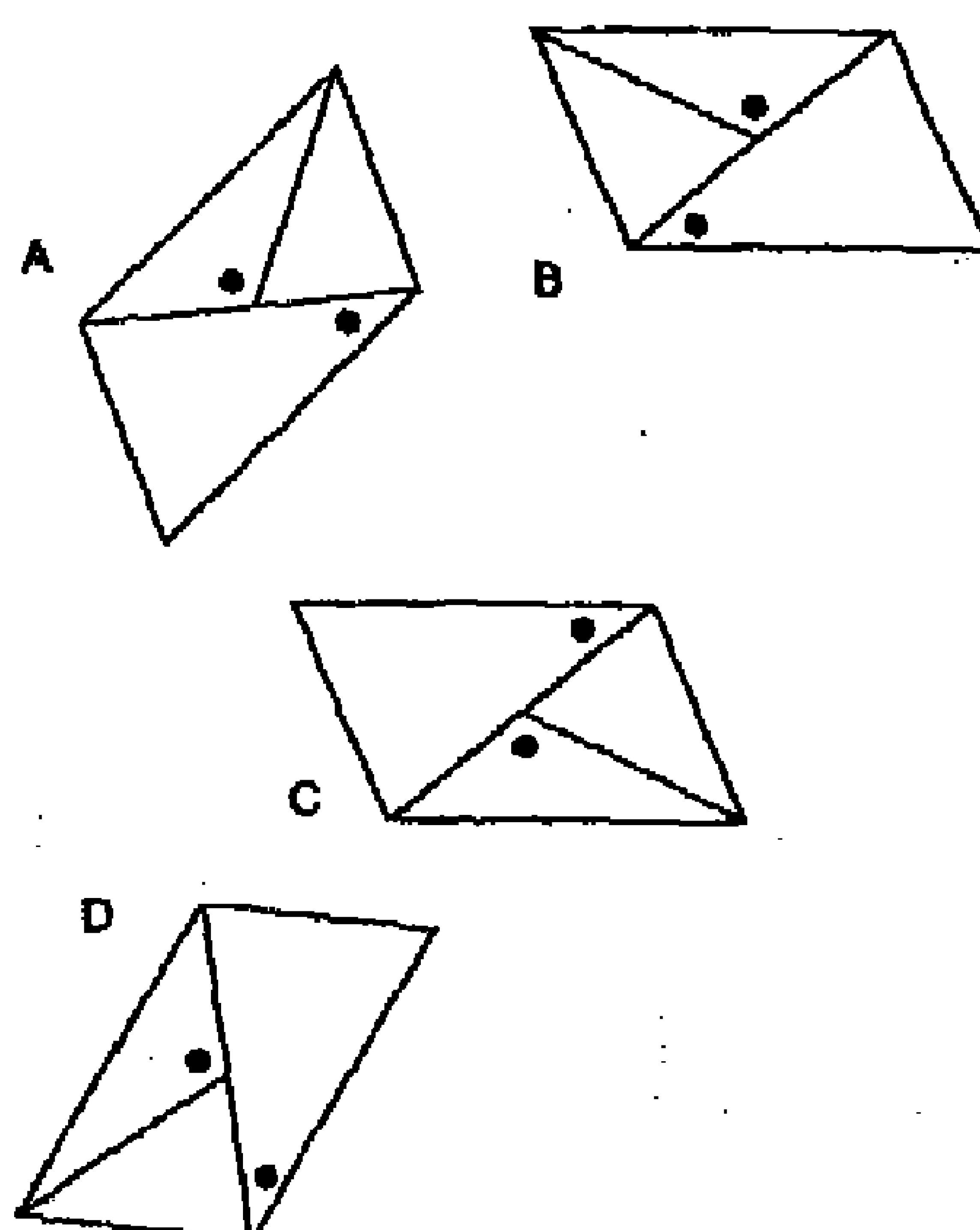
3) المكعب



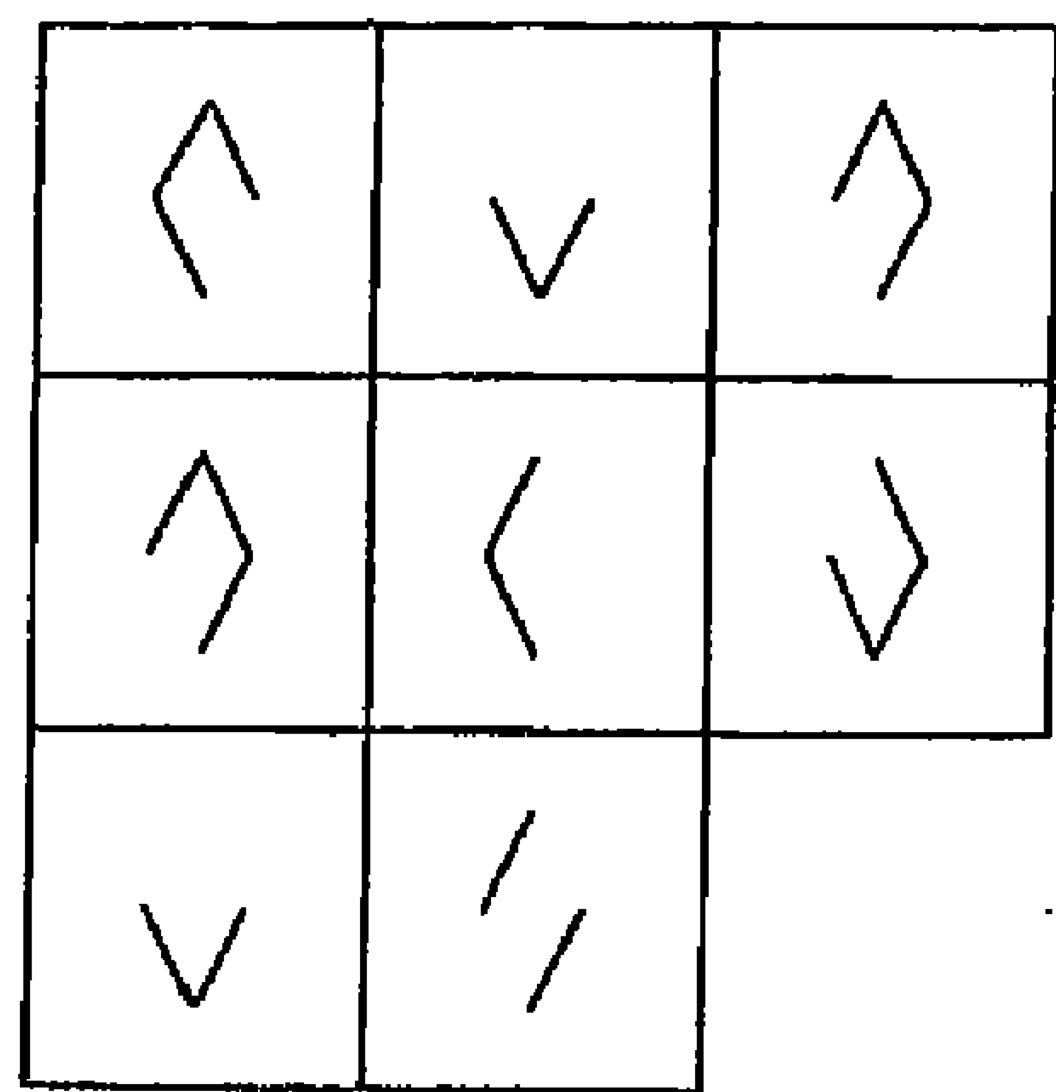
عندما يُطوى الشكل الوارد أعلاه. أي مما يلي يمكن أن يكون، علماً أن الشكل مرسوم على وجه واحد؟



4) ما هو الشكل الشاّذ بين ما يلي:



5) المربعات

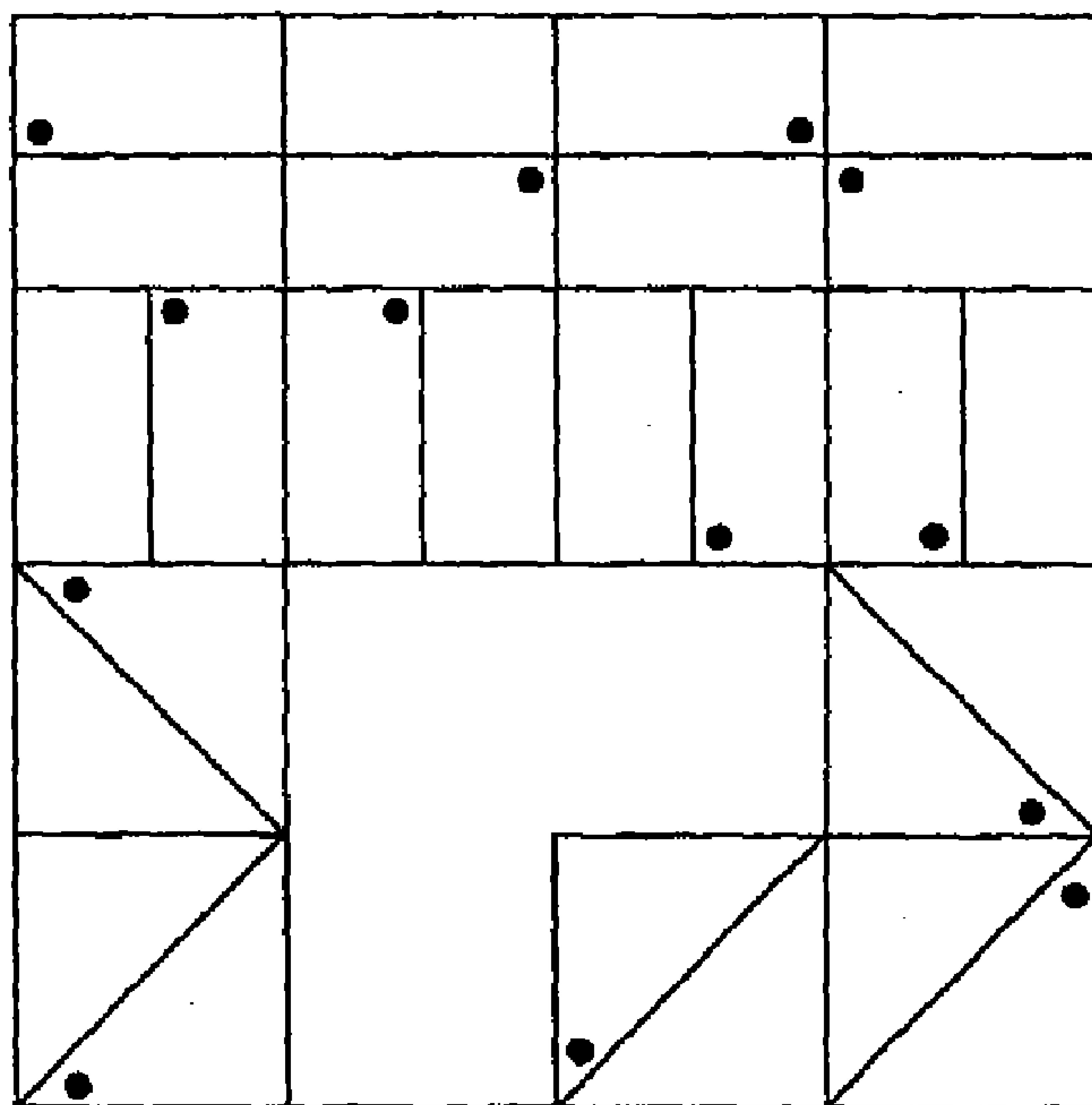


ما هو المربع المفقود

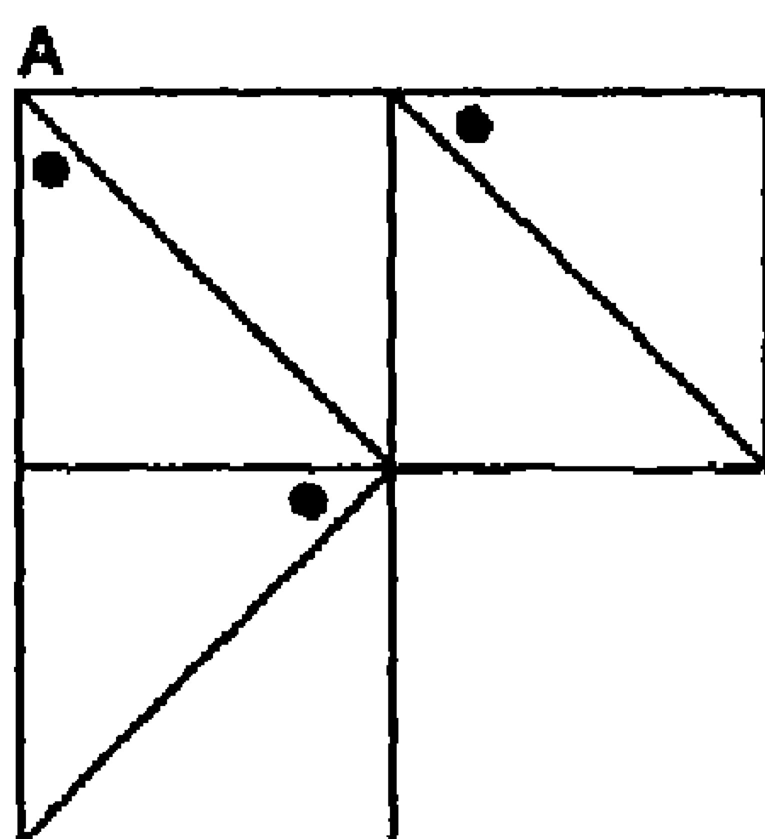
A B C

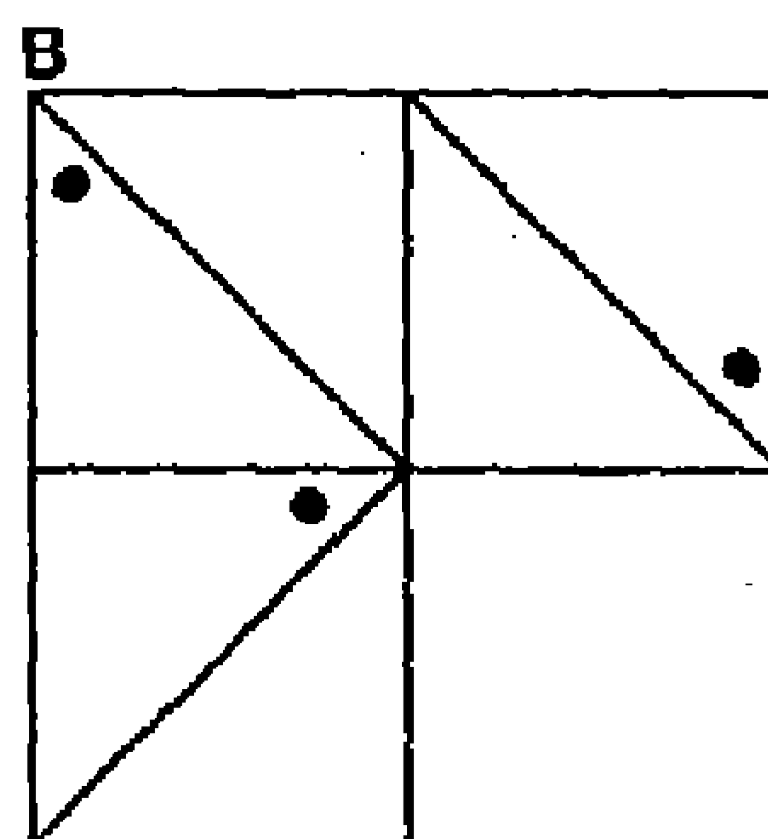
D E F

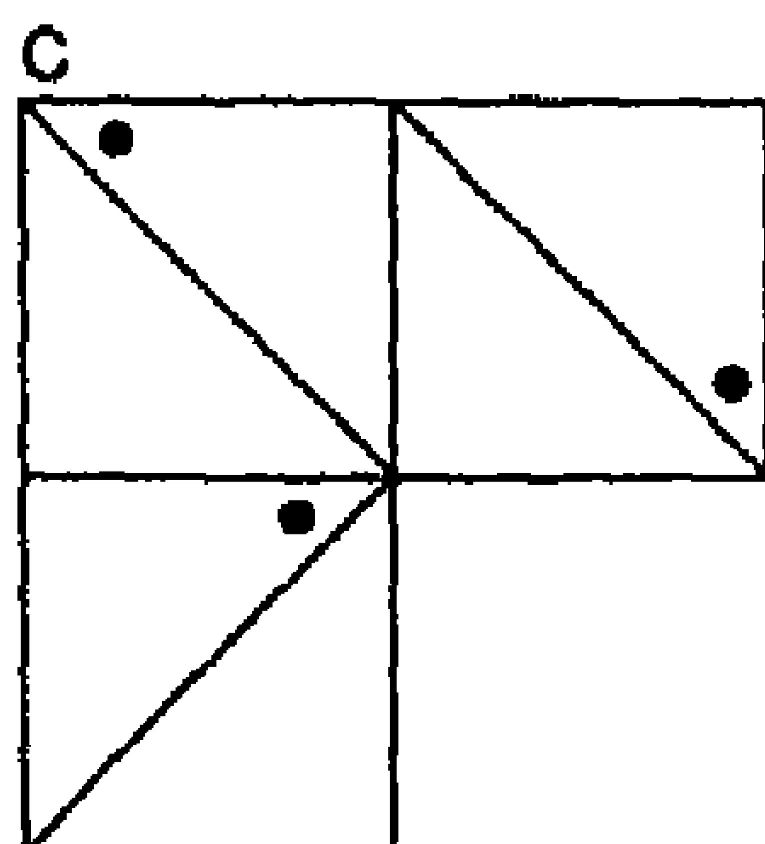
6) القطعة المفقودة

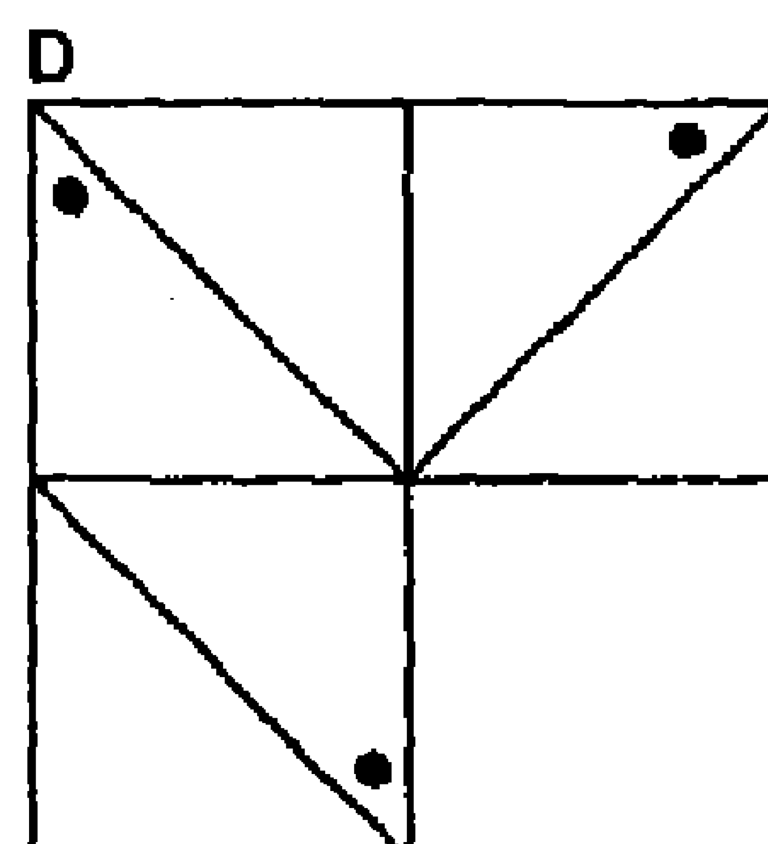


أي مما يلي هو القطعة المفقودة.

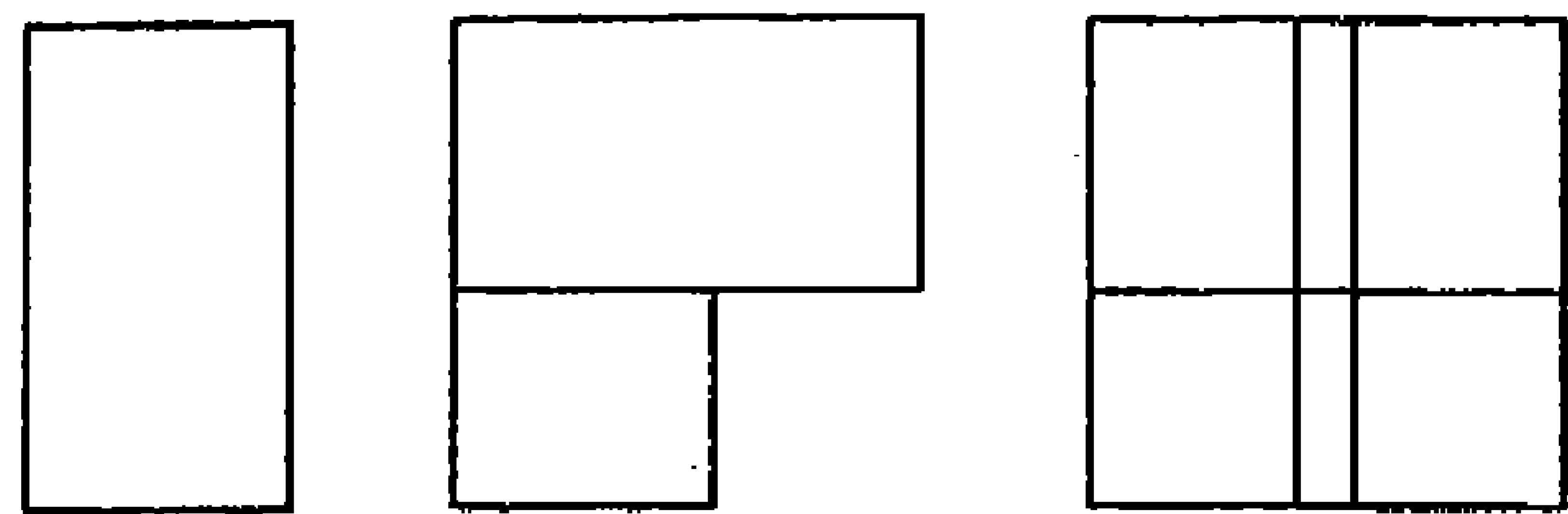




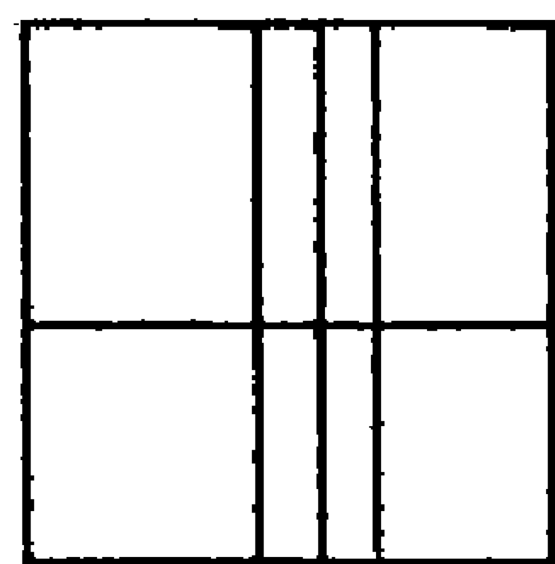




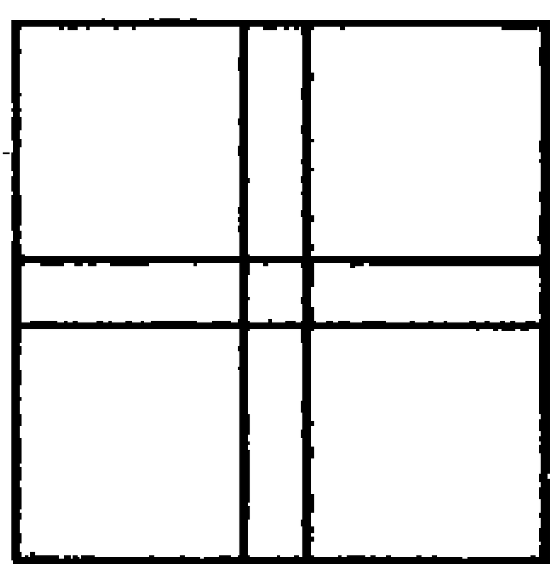
7) التسلسل



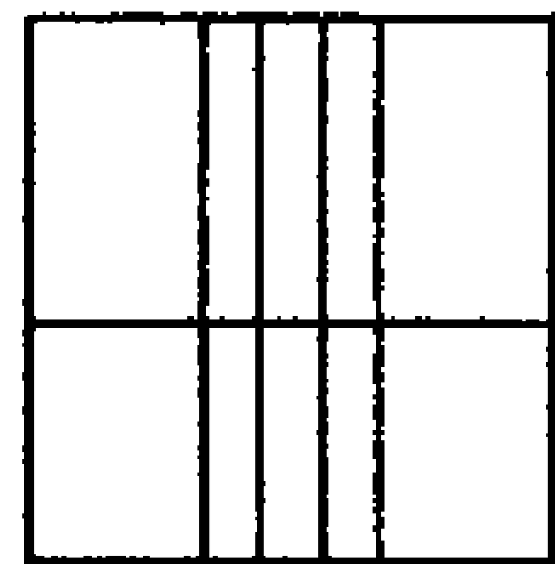
ما هو التالي في التسلسل الوارد أعلاه؟



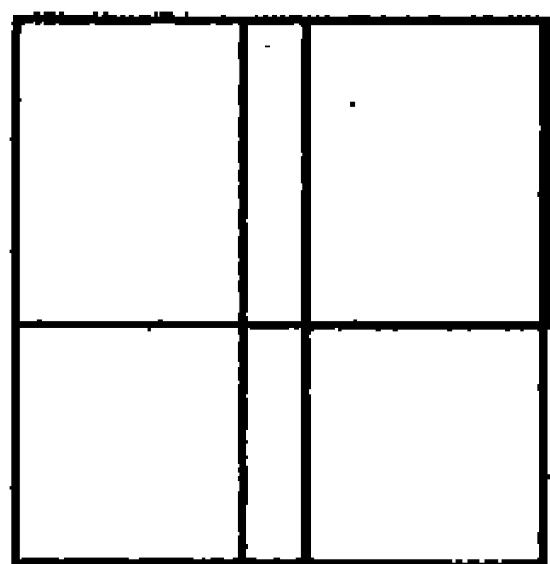
A



B

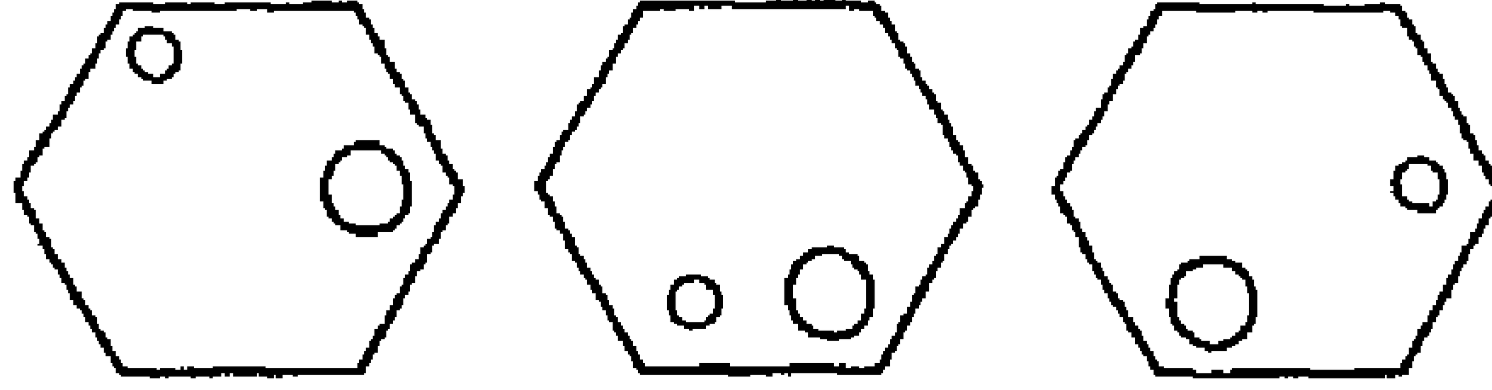


C

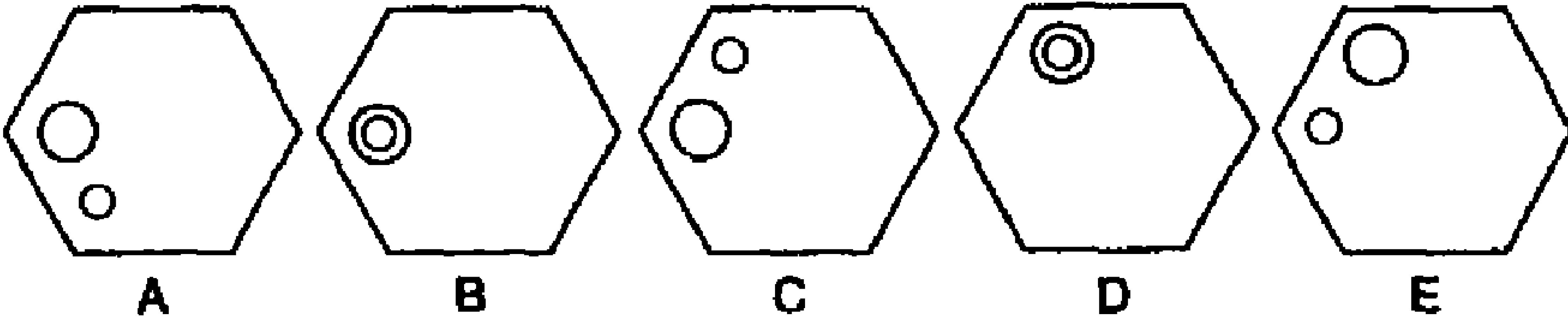


D

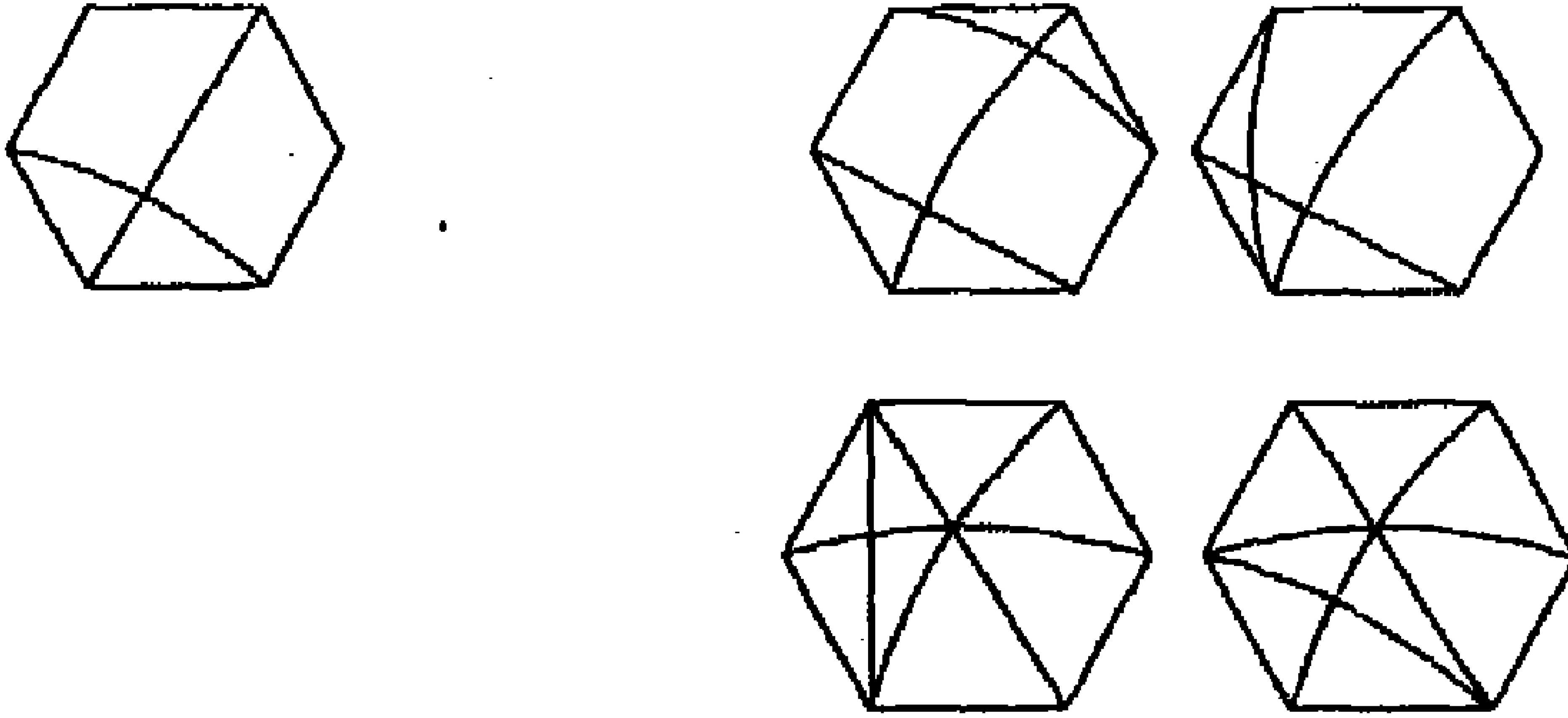
8) التسلسل



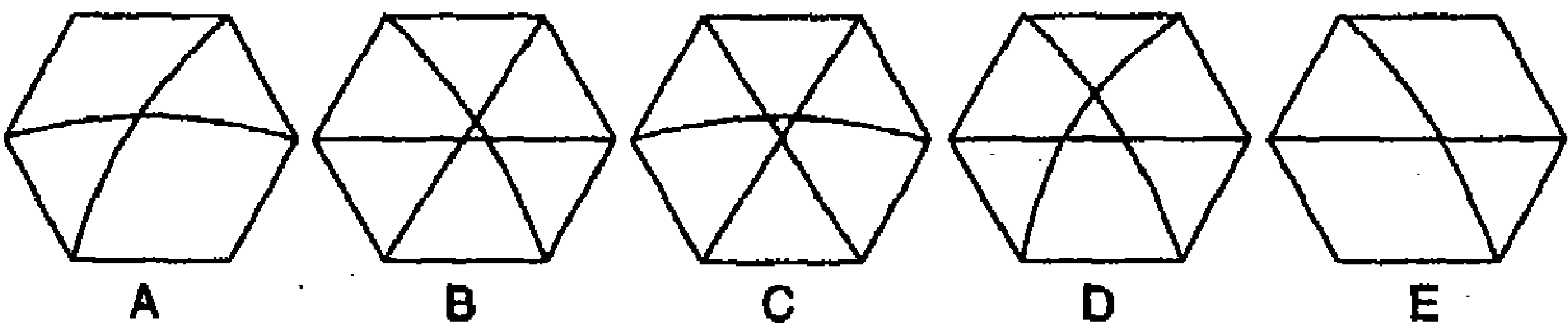
ما هو التالي في التسلسل الوارد أعلاه؟



9) المقارنة



أي رسم مما يلي ينسجم مع الشكلين الواردين بعد التدوير؟

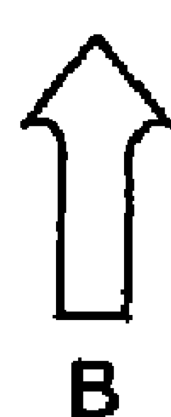


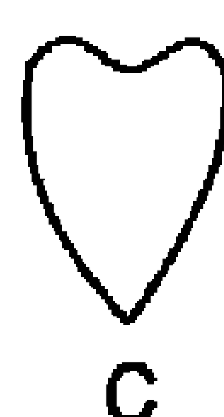
10) التسلسل

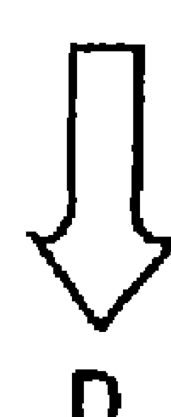


ما هو الشكل التالي في التسلسل الوارد أعلاه؟


A


B


C

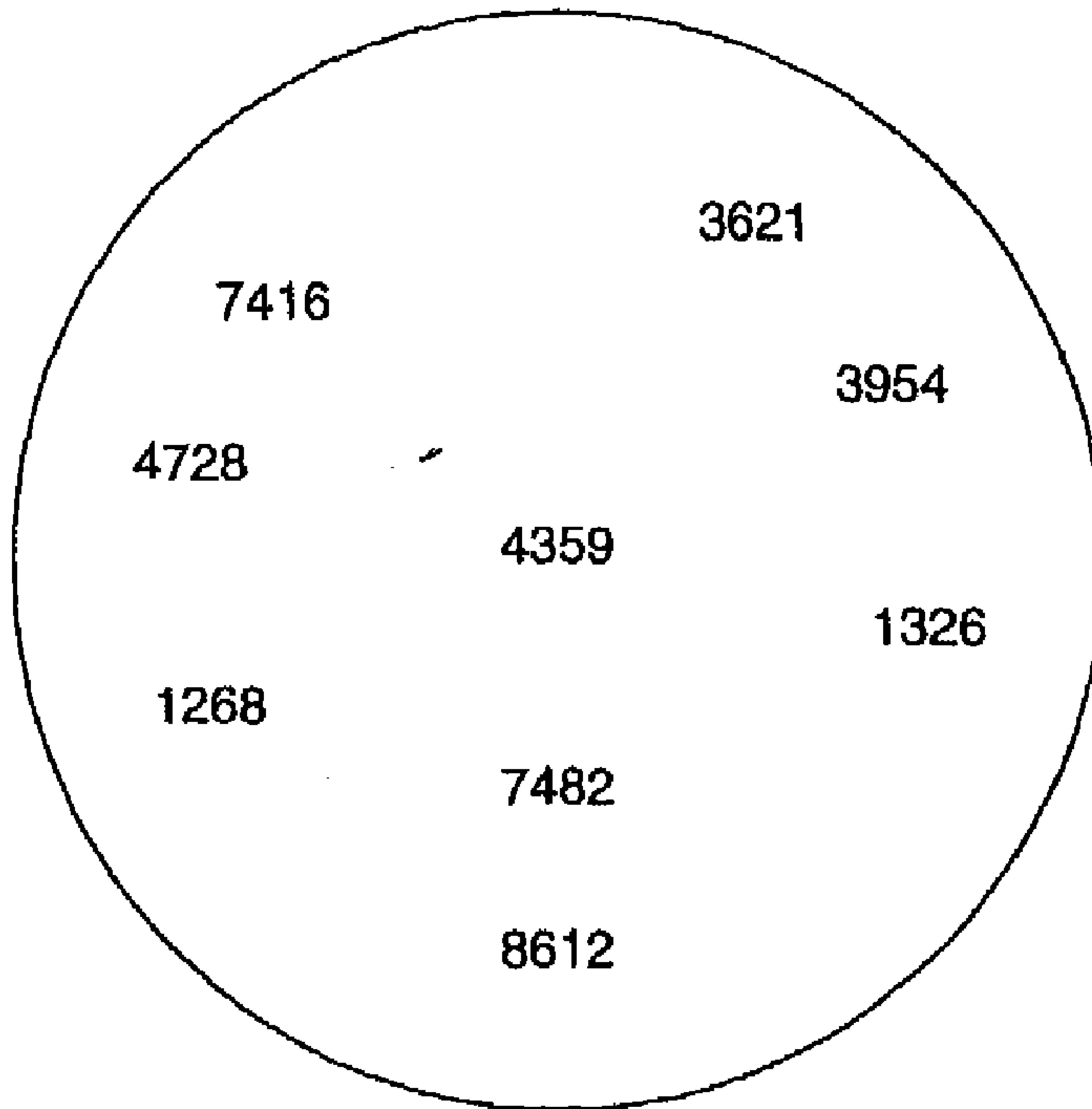

D

اختبار المنطق

1) أي كلمة تكمل تتابع الكلمات الآتية: متفاني، ينالهم، ملهمون، نوم
هل هي : اخلاصك، منون، خسارة، ذكرى

2) شارك خمسة رجال في سباق. حاز عصام على المرتبة الثانية أو الثالثة أو الرابعة، ولم يكن عمار هو الفائز ويرد ترتيب حسام بعد عمار مباشرة. ولكن سامر لم يكن في المرتبة الثانية. خالد كان بعد مرتبتين من سامر. من هو صاحب المرتبة الثانية؟

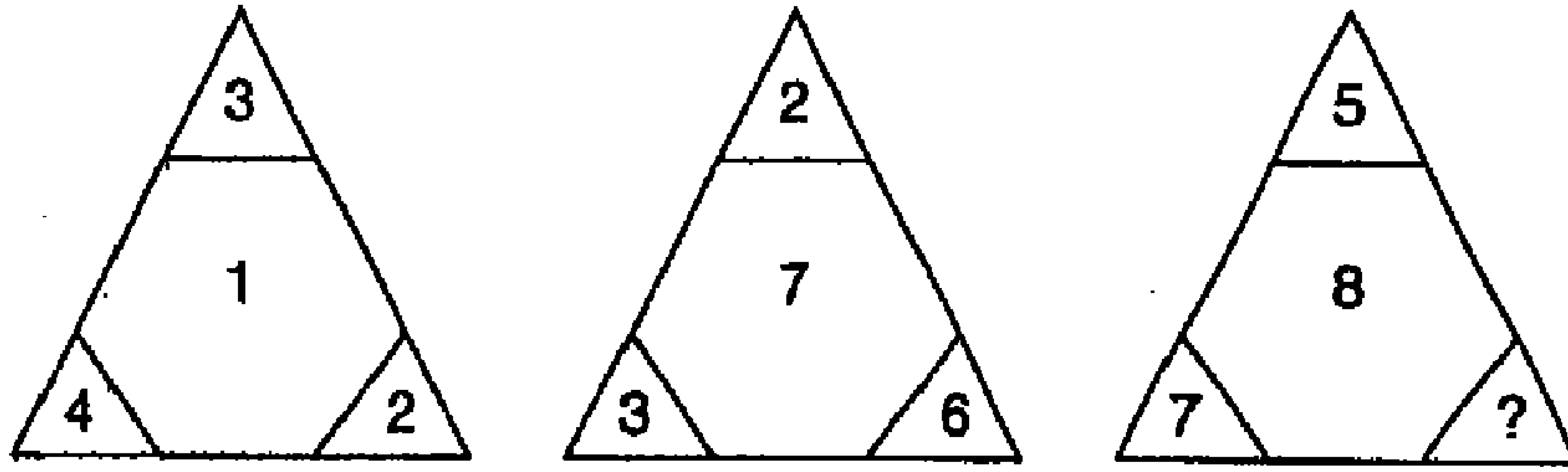
3) ما هو الرقم الشاذ بين الأرقام التالية؟



4) ما هو الرقم الذي يجب أن يحل محلّ علامة الاستفهام؟
121، 2112، 2122، 1132، ??

5) إذا كان الرقم 34821 يتحوّل إلى 12743 نتيجة لعملية ما.
و 75968 يتحول إلى 86857 نتيجة لعملية ما
فإلام يمكن أن يتحول الرقم 39284 حسب العملية نفسها؟

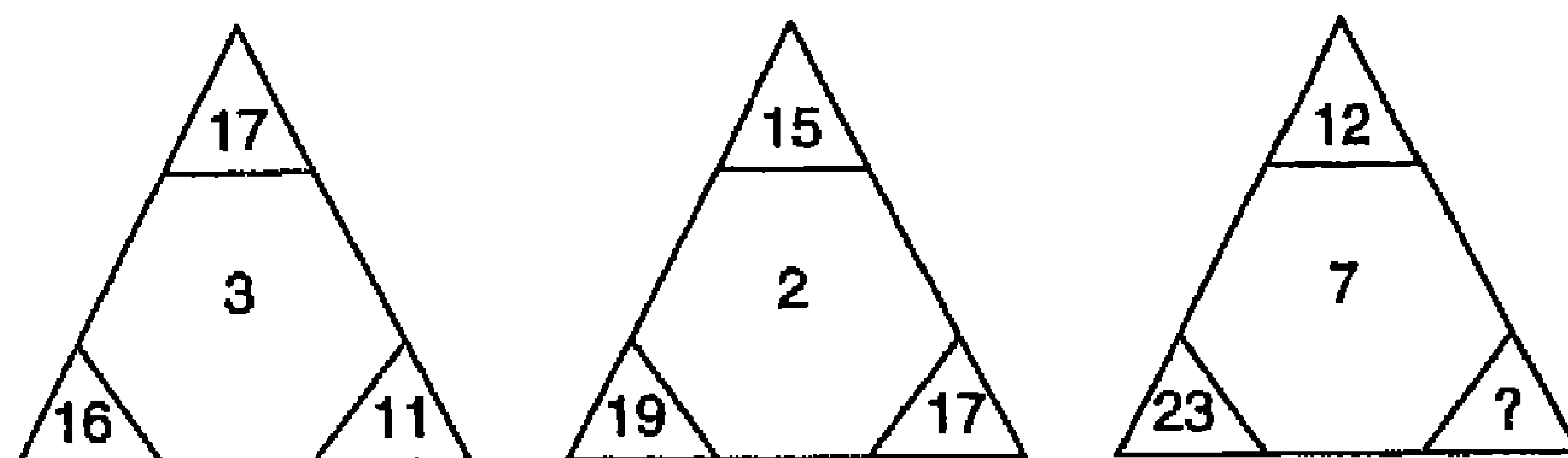
6) ما هو الرقم الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام؟



اختبار القدرة العددية

1) كم دقيقة متبقية لتصبح الساعة الواحدة بعد الظهر، إذا كان الوقت قبل 88 دقيقة هو ثلاثة أضعاف الدقائق التي مرّت على العاشرة صباحاً؟

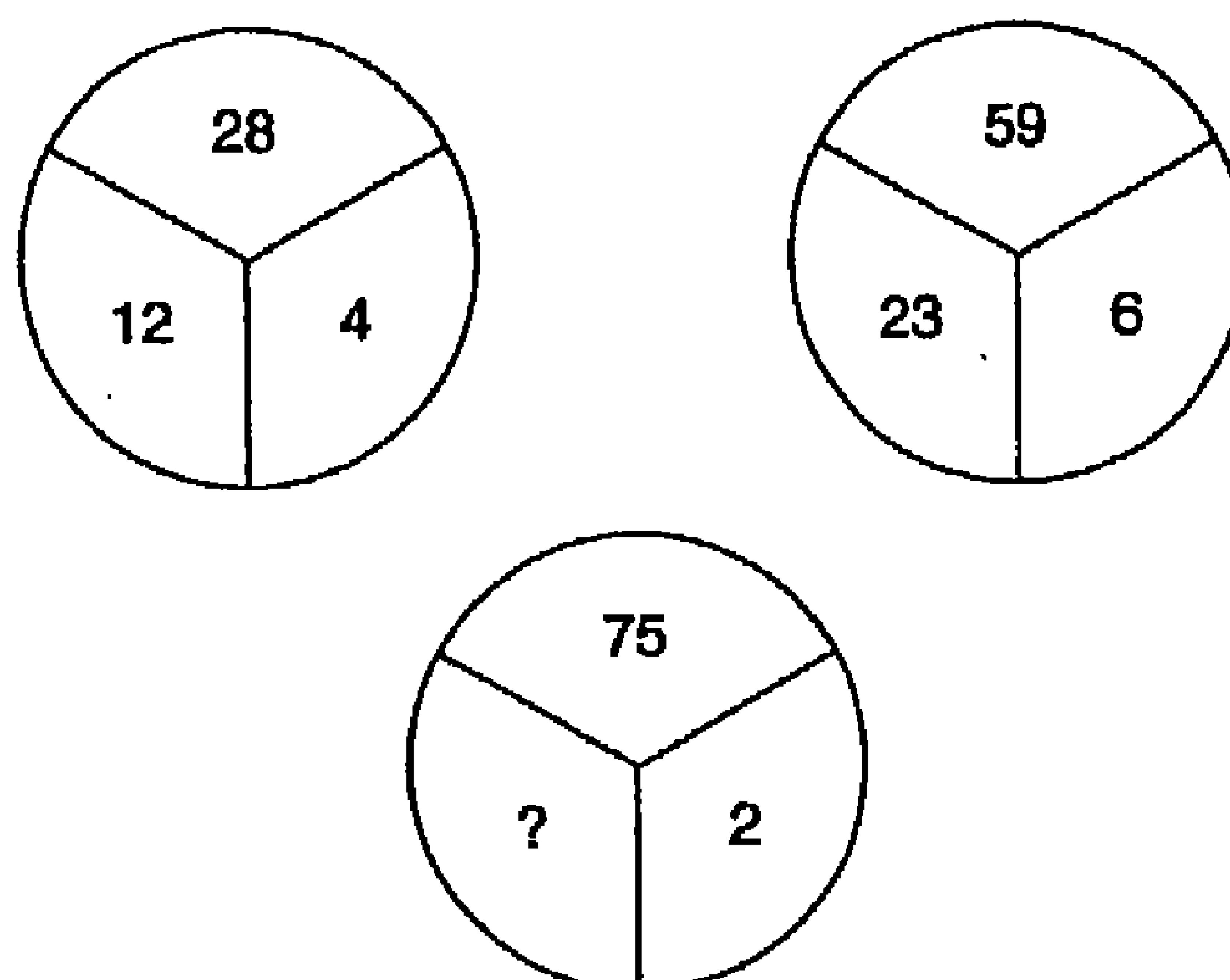
2) ما هو الرقم الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام؟



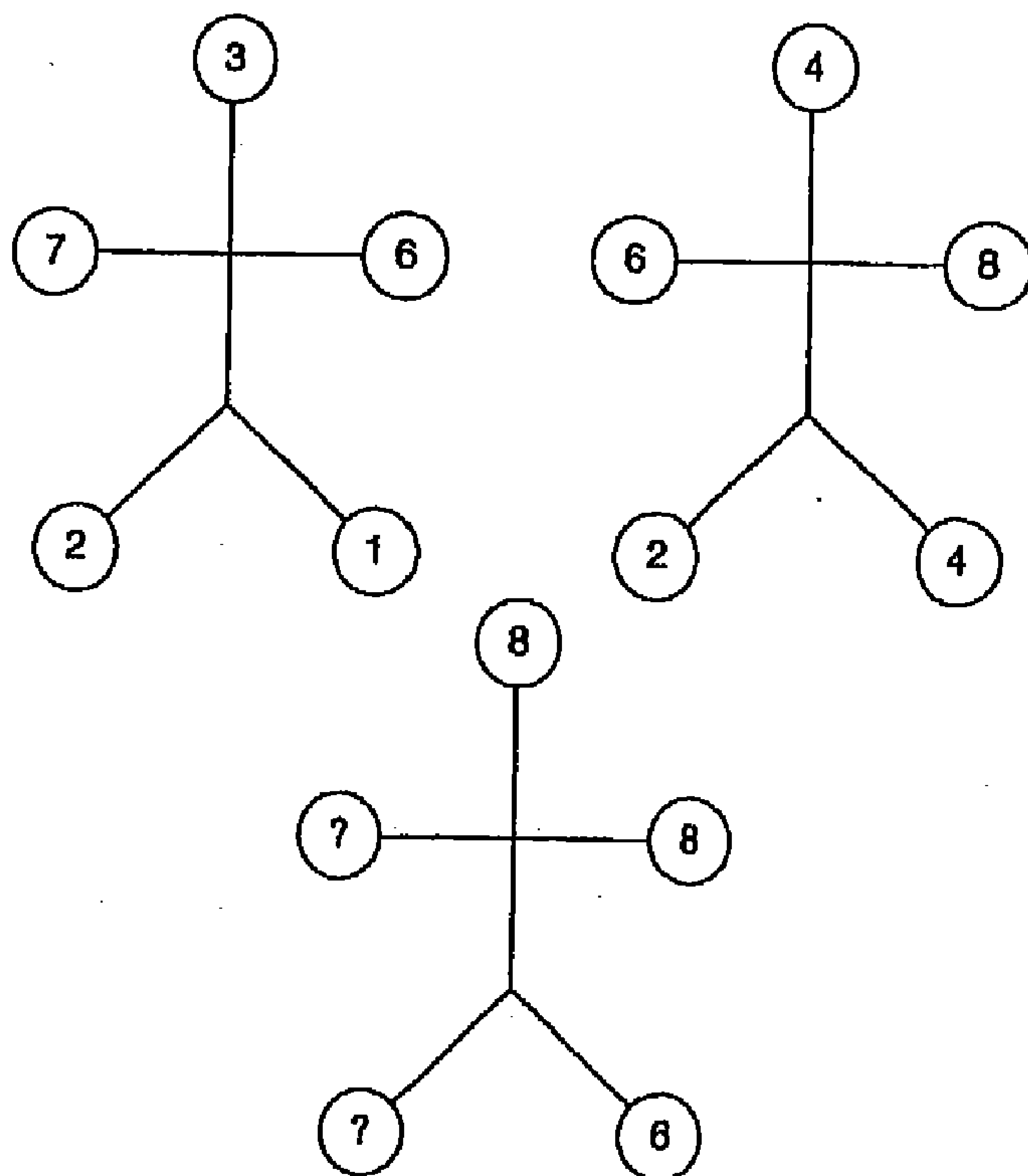
3) ما هو العدد الذي يجب أن يلي:

13، 17، 29، 52، 82 ؟

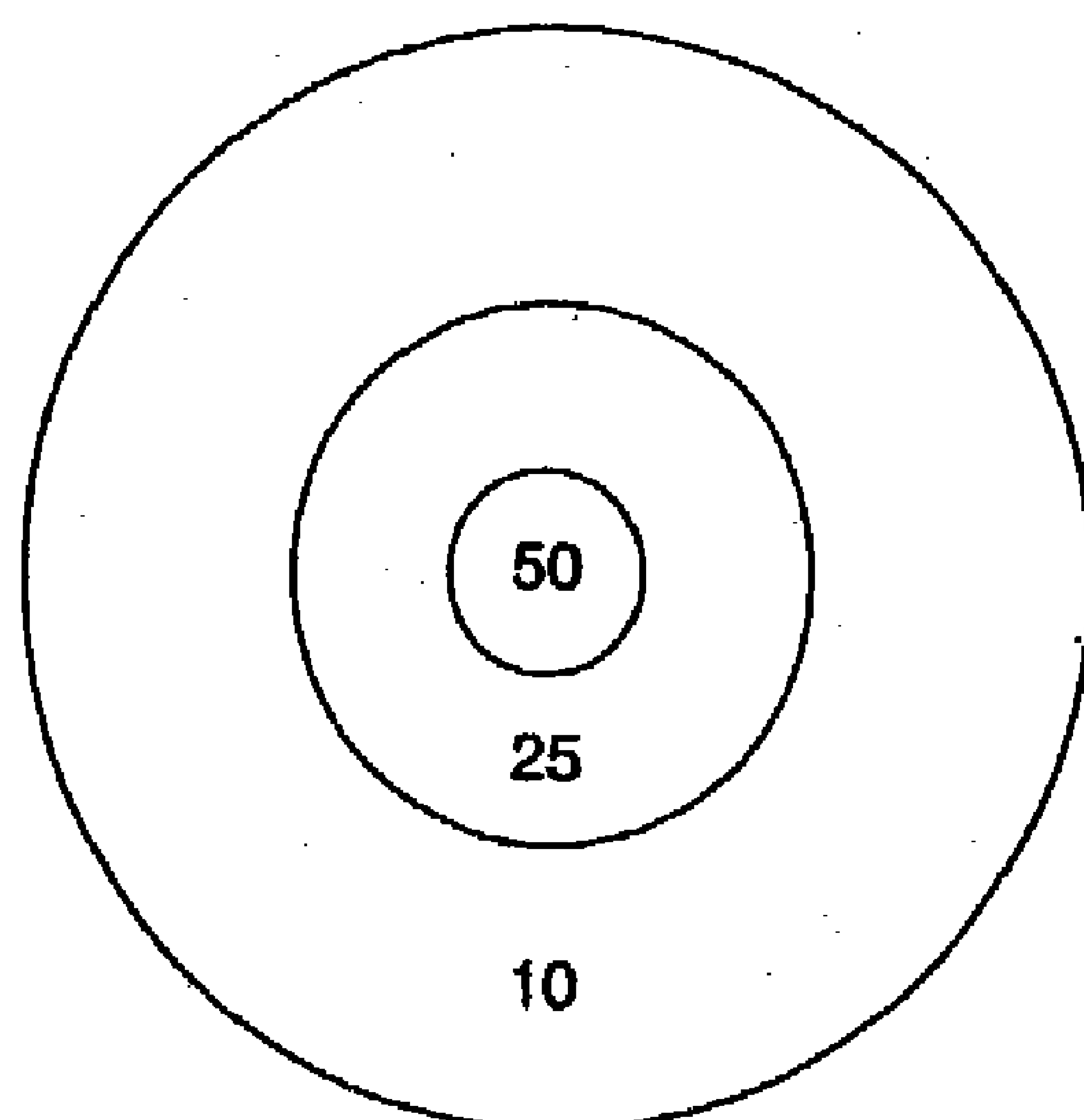
4) ما هو العدد الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام؟



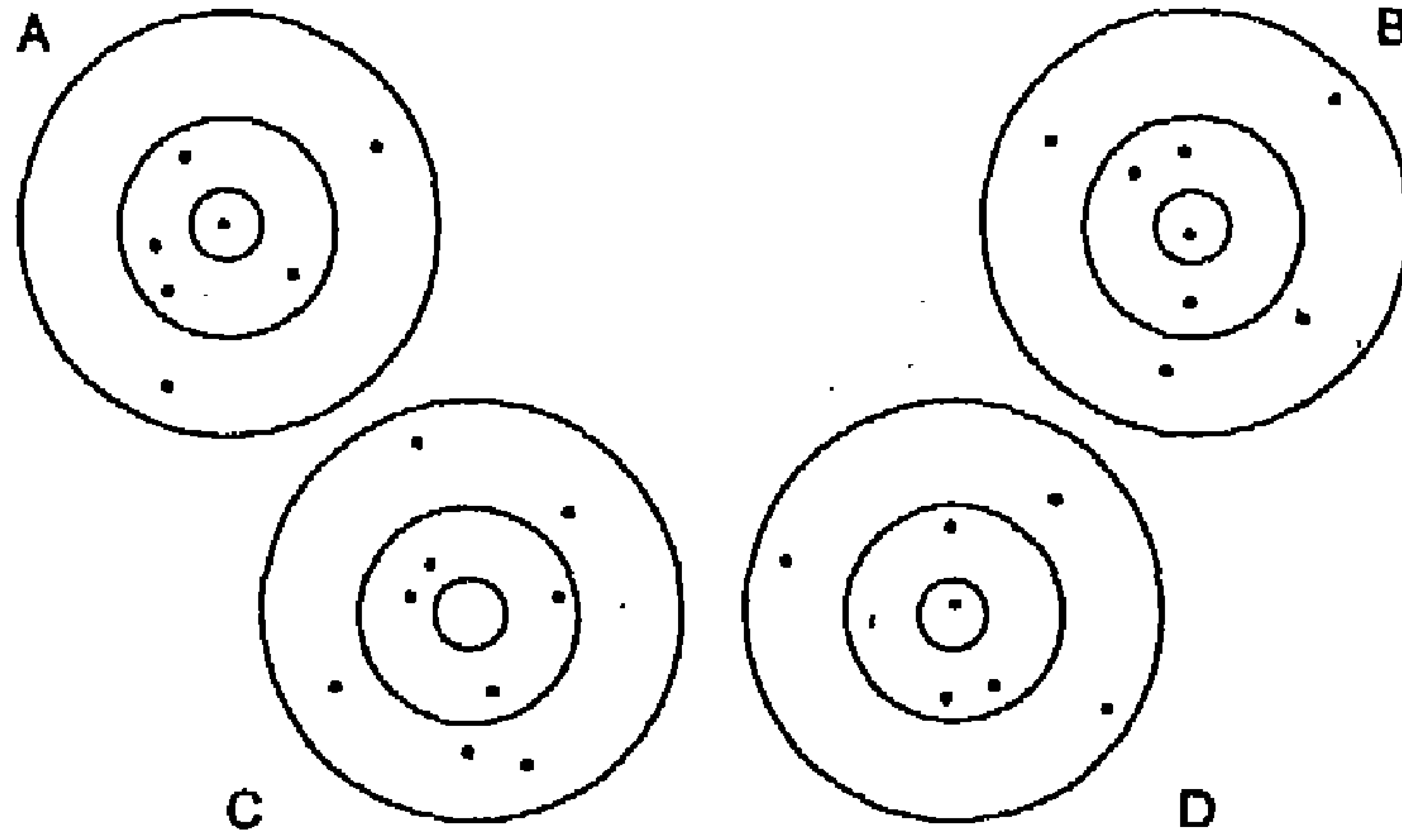
5) ما هما الرقمان اللذان يجب أن يحلا محل علامة الاستفهام؟



6) النقاط



أي من الإصابات التالية يعطي رصيداً جيداً قدره 165 نقطة؟



7) بدأ نحات عمله بقطعة من الرخام تزن 450 ك.غ. برد منها في الأسبوع الأول 40% وفي الأسبوع الثاني نصف الباقي وفي الأسبوع الأخير أنهى تمثاله ببرد مقدار تسع ما تركه.

ما هو الوزن النهائي للتمثال.

8) ما هو الرقم الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام؟

6	8	6	2	4
2	9	7	8	9
9	8	?	1	3

9) تملك حنان نصف ما يملكه عمر، يملك سمير ثلث ما تملكه حنان ويملك الثلاثة مامجموعه 216. كم هي حصة كل منهم؟

10) تكلف وجبة طعامي مع الشراب خمسين ليرة. لو أن كلفة الوجبة وحدها أكثر بعشر ليرات، عندها سيمثل ثمن الشراب ثلث المجموع. ولو كان ثمن الشراب أقل بعشر ليرات يكون السعر مساوياً لـ 75% من السعر الإجمالي.

ما هو ثمن وجبة الطعام؟

إجابات الاختبار

اختبار القدرة الفراغية

1) **D**. يوجد هناك تسلسلان منفصلان، السهم الأول يدور ضمن 180° في كل مرحلة والسهم الثاني يدور بمقدار 90° بعكس عقارب الساعة.

2) **B**. نعتبر أن الخط الذي يشق الصندوق إلى شقين هو عبارة عن مرآة وهكذا فإن كلا الجانبين هو انعكاس للآخر في المرأة.

3) **D**.

4) **A**. أما الباقي فهي الشكل نفسه مدوّراً.

5) **F**. إذا نظرنا عبر وإلى أسفل محتويات المربع الأخير، نجد أنه ليس نفس محتوى المربعين الأول والثاني وكل الخطوط من المربعين الأول والثاني تم نقلها إلى المربع الأخير باستثناء تلك التي يظهر فيها خطان في الموقع نفسه. وفي هذه الحالة يتم إلغاؤها.

6) **B**. إذا أمعنا النظر نجد أن للخطوط كلها أوضاعاً متشابهة وأن النقاط تشغل أربعة أوضاع مختلفة.

7) **B**. يتم إضافة مستطيل آخر بعد تدوير كل مرحلة 90° مع اتجاه عقارب الساعة.

8) **C**. تنتقل الدائرة الكبرى موقعاً واحداً مع عقارب الساعة في كل مرحلة، أما الدائرة الصغرى فتنتقل موقعين بعكس دوران عقارب الساعة.

9) B. يتم نقل الخطوط إلى الدائرة الأخيرة فقط عندما تظهر هذه الخطوط في الموضع نفسه في الدائرتين الأولى والثانية ولكن عندئذ تتحول الخطوط المستقيمة إلى منحنية والعكس بالعكس.

10) D. يتم تكرار الأشكال الثلاثة بينما الشكل الرابع يتم عكسه.

الاختبار المنطقي

1) **منون**، كل كلمة تبدأ بثلاثة أحرف تنتهي بها الكلمة السابقة، بدون التقيد بترتيب الأحرف.

2) **عصام**.

3) **7416**، لأن كل اثنين من الأعداد الأخرى مؤلفان من نفس الأرقام، إذ يستخدم كل عددين الأرقام نفسها كما يلي:

4728 /7482، 3954 /4359، 8612 /1268 ، 3621 /1326

4) **211213**، لأن كل عدد يصف العدد السابق ويبدأ بأصغر أرقامه أي **121** يظهر الرقم **1** مرتان والرقم **2** مرة، لذا فالعدد الثاني هو **2112**،

1132 يظهر الرقم **1** مرتين ويظهر كل من الرقم 2 والرقم 3 مرة واحدة.

5) **48193** اقلب العدد الأول ثم انقص الرقم الأوسط بمقدار **1**.

6) العدد **8**، اجمع المثلثين الأول والثاني معاً لتحصل على الأعداد في المثلث الثالث أي:

3 + 2 = 5، 4 + 3 = 7، وهكذا فإن **2 + 6 = 8**

اختبار القدرة العددية

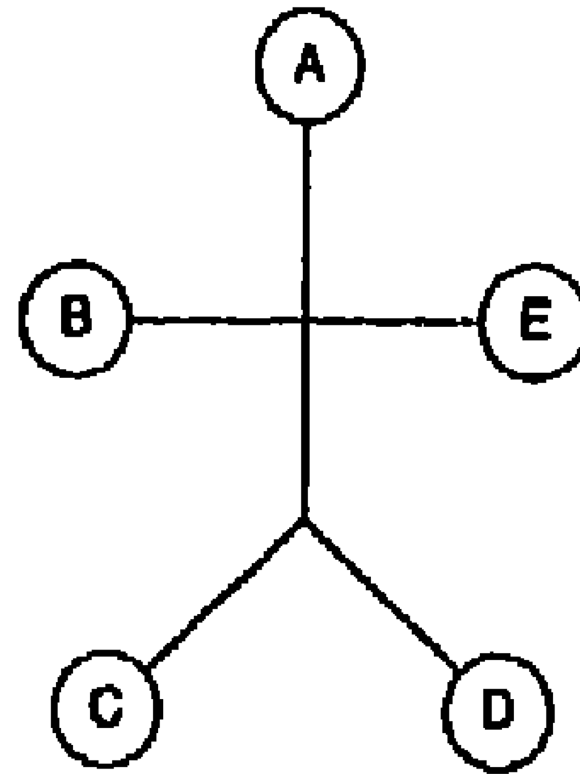
1) **23** دقيقة.

2) العدد **5** لأن **12 + 23 = 35** و 5/35 = 7.

3) **122** اجمع كل الأرقام السابقة إلى العدد الأخير بما في ذلك أرقام هذا العدد نفسه.

4) العدد **71** لأن **75 - 71 = 4** والجذر التربيعي للعدد **4** هو **2**.

5) العددان **2** و **1**



A x B العدد المكوّن من أرقام العددين **C**، **D** و **A x C = E**.

6) **B**

7) **120** ك.غ.

8) العدد **4** لأن **68624 + 29789 = 98413**

9) عمر معه **48** وحنان معها **72** وسمير معه **96**

10) سعر الوجبة ثلاثون ليرة لأن:

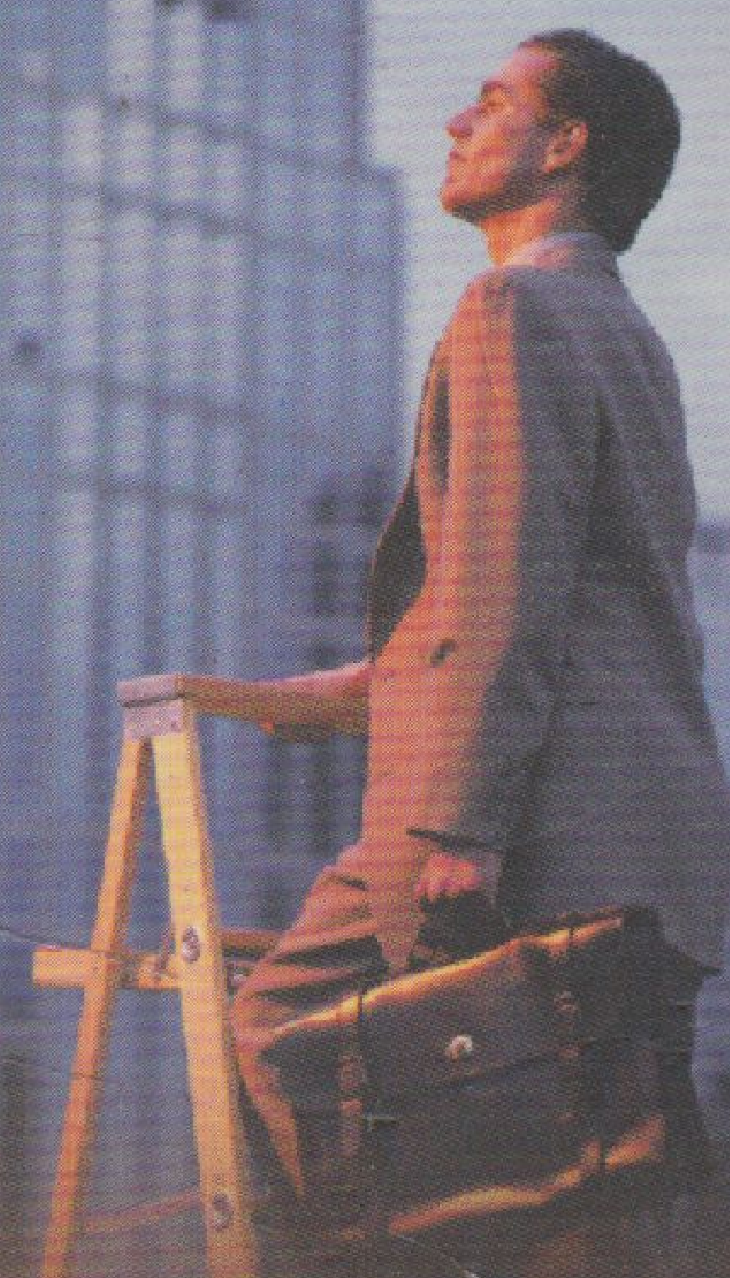
وجبة	مشروب	مجموع
30	20	50
40	20	60
30	10	40

جدول المحتويات

وإقرأ أيضاً.....

الكتاب	المؤلف/المترجم	صفحات	سعر
القيادة الفعالة برنامج للتطوير الذاتي	هيثم حمام	104	125
الإغراءات الخمسة	اسكندر آكوبيان	104	115
مهارات التأثير بالآخرين برنامج للتطوير الذاتي	د. عزيز أسبر	104	125
أسس التميز والنجاح لرجل الأعمال السوبر	سليم بيطار	168	150
سيرتك الذاتية سفيرك الى النجاح	فراس علي بكور	192	175
صناعة العقل	د. رامة موصللي	216	175
اختبر معدل الذكاء وضاعف قدراتك الذهنية	م. أيمن سيد درويش	160	160
ذاكرتي طريقي الى النجاح	د. ميسر الحسن	264	200
معجم العلوم النفسية	د. فاخر عاقل	680	500
الاكتئاب ، كيف نتقيه – كيف نعالجه	م. أيمن سيد درويش	120	125
ابعد القلق و تمتع بالحياة	م. أيمن سيد درويش	112	100
أضواء على خفايا النفس	د. وضاح سيد وهبة	208	175
الخجل تحرر منه واكسر قيده	ريم الدبيات	96	100

اعرف نفسك





هل أنت دبلوماسي أم انفعالي؟

هل أنت متسامح أم عدواني؟

هل أنت قلق الطبع؟

هل أنت شارد الذهن؟

هل أنت طموح؟

هل تتذوق الفن؟

هل تسعى إلى السيطرة؟

هل تملك روح المغامرة؟

هل أنت في موقع العمل الذي يناسبك؟

أسئلة وغيرها كثير يطرحها هذا الكتاب عليك ويجمع لك النتائج ويفسّرها لك ويسدي لك ال...ح.

إذا عرفت نفسك وثمّنت قدراتك فقد ...طاً كبيراً نحو النجاح.

إذ إن معرفتنا لذاتنا وللآخرين توضح ... وتتيح لنا فهماً أكبر لإخفاقاتنا وأرضية ...احاتنا وسبلاً أوسع للتعايش مع الآخر...





http://www.raypub.com